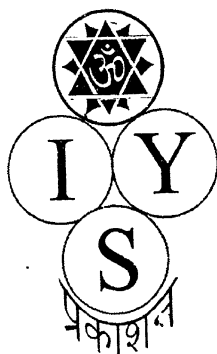
Swami Jyotirmayananda

योग विश्राम से

स्वास्थ्य और सौन्दर्य

लेखक

श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द

अनुवादक : योगिरत्न डा० शशिभूषण मिश्र

मूल्यः तीस रुपये

विदेश में : चार यू. एस. डॉलर

विषय सूची

ISBN : 81 - 85883 - 19 - X

प्रकाशक—इन्टरनेशनल योग सोसायटी

लालबाग, लोनी—201 102 (गाजियाबाद) उ० प्र०

e-mail:iys@vsnl.com

संशोधित और परिवर्द्धित द्वितीय संस्करण 2003

BEAUTY and HEALTH THROUGH YOGA RELAXATION

का अविकल हिन्दी अनुवाद

पुस्तक प्राप्ति स्थान—

इन्टरनेशनल योग सोसायटी

लालबाग, लोनी (गाजियाबाद) उ० प्र०

फोन : STD (0120) 4600237 (दिल्ली से लोकल) 91-4600237

मुद्रक : योग—ज्योति प्रेस, लालबाग, लोनी (गाजियाबाद) उ० प्र०

: समर्पण :

जिन श्री गुरुदेव ने अपने अनन्ताशीर्वाद, अनुग्रह
और सूक्ष्म आध्यात्मिक शक्ति से इस तन को
प्रखर स्वास्थ्य, मन को अद्‌भुत
शान्ति और अन्तरात्मा को अपने
निज स्वरूप में शाश्वत विश्रांति
प्रदान किया है, उनके पावन
चरणों में यह कृति
समर्पित
है!

योगिरत्न डा० शशिभूषण मिश्र

अनुवादकीय

आज का जीवन तनाव और उलझनों से भरा है। यह कहना अनुचित होगा कि व्यक्ति जीवन जीने की कला भूल गया है या उसका मनोविज्ञान विकृत हो गया है, इसलिए उसे जीवन में तनाव का सामना करना पड़ रहा है आधुनिक जीवन में संघर्ष और प्रतियोगिता इतनी बढ़ गई है कि तनाव से बचना सर्वथ असंभव है यदि आगे बढ़ने की ललक है, कुछ करने की इच्छा है, अपने आपको उन्नत बनाना है तो संघर्ष होगा। और जहाँ संघर्ष है वहीं तनाव है। अतः तनाव आ[illegible] के व्यक्ति के लिए दैनिक जीवन का एक आवश्यक और स्वाभाविक अंग हो गया है।

विश्व प्रसिद्ध सन्त, महान योगी, विचारक और सुविख्यात लेखक योगमार्तण्ड श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी ने आर्षग्रन्थों का गहन अध्ययन, चिन्तन, अनुभव और अभ्यास करने के पश्चात तनाव से मुक्ति पाने के कुछ व्यावहारिक और सर्व सुलभ मार्ग खोज निकाला है। इनका थोड़े समय तक अभ्यास करने के वाद व्यक्ति तन, मन, प्राण और चित्त को तनाव रहित कर नवीन स्फूर्ति और प्रेरणा का अनुभव करता है। श्री स्वामीजी ने केवल शरीर को विश्राम देने के लिए ही मार्गदर्शन नहीं दिया है। बल्कि, उनका मानना है कि शरीर की विश्रान्ति मन की विश्रान्ति पर, और मन की विश्रांति चित्त अथवा हृदय की विश्रान्ति पर आधारित है। अतः जब तक हृदय और मन तनाव रहित नहीं होता, तब तक

शरीर को तनाव मुक्त नहीं किया जा सकता है। इस पुस्तक में शरीर, मन और हृदय को विश्राम देने वाले अनेक मार्ग बताए गए हैं।

मूल अँग्रेजी पुस्तक—**Beauty and Health through Yoga Relaxation** के अध्ययन के शीघ्र बाद प्रेरणा जगी कि इस पुस्तक के अनमोल रत्न से हिन्दी जगत वंचित न रह जाय। इसलिए इसके अनुवाद का निश्चय हुआ। अब इसका द्वितीय संस्करण आपके हाथों में है।

जीवन के संघर्षो में लगे उन सभी लोगों को यह पुस्तक सादर समर्पित है जो तन, मन और हृदय की विषम वेदना और तनाव से मुक्ति प्राप्त कर प्रखर स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन, ओजस्वी व्यक्तित्व, सुख, समृद्धि, सफलता और आत्मिक उन्नति चाहते हैं।

श्री गुरुदेव का अनन्त आशीर्वाद आप सबों को प्राप्त हो!

योगिरत्न डा० शशिभूषण मिश्र

अपने भाग्य के निर्माता आप स्वयं हैं

स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी

विश्राम की कला

जीवन में बढ़ती हुई जटिलताओं को देखते हुए संसार के सभी देशों में शिथिलीकरण अथवा विश्राम की आवश्यकता का अनुभव हो रहा है। मन और शरीर की अनेक बीमारियों के उपचार के लिए चिकित्सक और मनोवैज्ञानिक शारीरिक विश्रान्ति तथा शिथिलीकरण को अत्यधिक महत्व दे रहे हैं। संसार की सभी आकर्षक उपलब्धियों के पश्चात भी यदि किसी व्यक्ति का मन शान्त तथा तनाव रहित नहीं है तो उसका जीवन व्यर्थ है।

हजारों वर्ष पूर्व योग ने शारीरिक और मानसिक विश्राम के महत्व को पहचान लिया था। मन यदि उदास है अथवा शरीर थका है, तो उसे प्रफुल्लित और तरोताजा करने की कुँजी शिथिलीकरण (विश्रान्ति) में छुपी है। इससे जीवन--जल से निष्प्राण बने शरीर के विभिन्न अवयव, हरे--भरे वृक्ष की तरह जीवन्त होकर ब्रह्माण्डीय प्राण–सागर से आ रही वायु के साथ अटखेलियाँ करते हैं। नियमित रूप से शिथिलीकरण अभ्यांस से एक ओर मन की मलिनतायें दूर होती हैं वहीं दूसरी ओर, शरीर में प्राणों का सन्तुलन बना रहता है, जिससे सुन्दर स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

शरीर को समुन्नत्त, स्वस्थ और प्राणवान बनाने के साथ–साथ शिथिलीकरण क्रियाओं से एक आदर्श नैतिक और आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने में बहुत सहायता मिलती है। जो व्यक्ति तनाव रहित और विश्रान्त हैं वह दूसरो की उत्तेजना के प्रति अधिक सहनशील होता है। वह सुख–दुःख की विभिन्न परिस्थितियों को सन्तुलित मन से सामना कर सकता है। विषम स्थिति में अधिक धैंर्य रखता है। विपत्तियों का साहस पूर्वक सामना कर सकता है और जीवन के गहरे अर्थों को

अधिक स्पष्टता से समझ सकता है। इसलिए सुख, समृद्धि, स्वास्थ्य, आध्यात्मिक उपलब्धि तथा मानवी सम्बन्धों में सामंजस्य अपनाने के लिए विश्राम करने की कला में प्रवीणता प्राप्त करना अत्यन्त आवश्यक है।

विश्राम नहीं करने से अनेक प्रकार की समस्या, खड़ी हो जाती हैं। व्यग्र मन चिन्ताओं का अड्डा बन जाता है। इसमें व्यर्थ के विचार उठा करते हैं जो दुःख के सागर में व्यक्ति को डुबाते रहते हैं। मन कई प्रकार की भयानक आशंकाओं में डूबता उतराता रहता है। ऐसे व्यक्ति की रचनात्मक अन्तर्दृष्टि, आध्यात्मिक प्रेरणा और प्रसुप्त रहस्यमय समाप्त हो जाती शरीर (जो मन का एक उपकरण है,) प्राण शक्ति में असंतुलन होने के कारण विषैले पदार्थों से भर जाता है जिसके परिणामस्वरूप इस में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

किसे इस सत्य का ज्ञान नहीं कि प्रफुल्लित मन तथा तनाव रहित शरीर व्यक्ति को लम्बे समय तक तरोताजा रखता है और निराशा में डूबा तनाव ग्रस्त मन बोझिल होकर उदासी के अँधेरे में भटकता रहता है?

उदास व्यक्ति का शरीर हमेशा थका-थका रहता है मानो लम्बे समय से उसे शुद्ध आक्सीजन नहीं मिला हो। वह शक्ति और प्राण से स्पन्दित इस जगत में भी निष्प्राण बना रहता है।

विश्रान्ति का विज्ञान

भौतिक शरीर इन्द्रियों के माध्यम से संसार के विभिन्न अनुभवों को मन के समक्ष प्रस्तुत करने का एक उपकरण है। इसके साथ मन से प्राप्त संदेश को इन्द्रियां शरीर तक लाती हैं जिससे व्यावहारिक जीवन में विभिन्न प्रकार के कार्य हुआ करते हैं। शरीर को मन के सुख-दुःख की अभिव्यक्ति और विभिन्न प्रकार की क्रियाओं में संलग्न रहने के लिए गतिशील होना चाहिए। परन्तु संसार के विविध अनुभवों को प्राप्त करने, उन्हें मन के समक्ष प्रस्तुत करने और मन की आवश्यकताओं के अनुसार क्रियाशील रहने में यदि शरीर सुस्त है, तो

यह रोगग्रस्त बन जाता है। इसके कारण तंत्रिकातंत्र में तनाव तथा मन में व्यग्रता उत्पन्न हो जाती है।

यहां यह समझ लेना आवश्यक है कि मनुष्य का मस्तिष्क और तंत्रिकातंत्र मन नहीं कहलाता। ये मन के प्रवाहित होने का माध्यम हैं। आपका तंत्रिकातंत्र जब तनाव रहित होता है तभी मन में उत्कृष्ट विचार उठा करते हैं। ध्यान और समाधि के अभ्यास से योगी तंत्रिकातंत्र की परिसीमाओं से ऊपर उठकर जीवन के ब्रह्माण्डीय विस्तार का अनुभव करते हैं।

यह शरीर मन की तान पर नृत्य करता है। मन यदि ज्ञान के प्रकाश से ज्योतिर्मय है तो शारीरिक क्रियायें भी वैसी ही होती हैं। जब आन्तरिक पूर्णता और आनन्द का अनुभव होता है तो उसकी अभिव्यक्ति मुस्कुराता चेहरा, सौम्य व्यक्तित्व, गरिमामय और लयबद्ध चाल के रूप में होती है। आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका आनन्द की वर्षा में झूमने लगती है। आपके शरीर से प्रसन्नता और प्रफुल्लता के स्पन्दन प्रसारित होने लगते हैं जिसका अनुभव आपके सम्पर्क में रहने वाले सभी व्यक्तियों को होने लगता है। यदि आपका मन दुःख में डूबा हुआ हो अथवा तनाव या उत्तेजना से प्रभावित है तो इसकी अभिव्यक्ति आपके चेहरे पर होती है। आप दाँत पीसने लगते हैं, मुट्ठियाँ बन्ध जाती हैं और आपके शरीर के विभिन्न अंगो में तनाव की एक लहर दौड़ पड़ती है।

विश्राम का अभ्यास करने वाले को चाहिये कि वे अपने शरीर को इस प्रकार प्रशिक्षित करें कि इसमें एक प्रफुल्लित मन का निवास हो और आत्मीय आनन्द की अभिव्यक्ति का यह एक सशक्त माध्यम बन सके। उसे अपने शरीर, तंत्रिकातंत्र, श्वास–प्रश्वास की क्रिया, मांसपेशियाँ और आनन्द के क्षणों में हृदय के उद्‌गारों को सूक्ष्मता से अवलोकन करना चाहिए। शरीर में ऐसी अवस्था लाने का प्रयास करना चाहिये जिससे मन उन्नत्त स्थिति में रहे। बदले में उन्नत्त मन शरीर को पूर्ण विश्राम प्रदान करने में सहायक होता है।

विश्राम के अभ्यास के लिए यह आवश्यक है कि आपके मन और शरीर के बीच जो गहरा सम्बन्ध है उसके विषय में आप स्पष्टतः जान लें। तनाव रहित व्यक्ति गहरा, लयवद्ध और सहजता पूर्वक श्वाँस लेता है। अपने चारो ओर लहरा रहे प्राण–सागर में वह अपने फेफड़ों को खोलता है। अपने मेरुदण्ड को मोड़े बिना ही सीधे बैठता है। भव्य चाल में चलता है तथा लयबद्ध तरीके से दौड़ता है। फेफड़ों को बिना संकुचित किये तथा पैरों में अनावश्यक दबाव के बिना वह शालीनता से खड़ा होता है। कार्य करने में वह दक्ष, तेज और सटीक होता है। कम शक्ति व्यय करके वह थोड़े समय में कुशलता पूर्वक अधिक कार्य पूरा कर लेता है।

शक्ति बचाकर आवश्यतानुसार शरीर को पुनः स्फूर्तिवान बनाने की कला उसे अच्छी तरह आती है। यद्यपि वह अनेक प्रकार की क्रियाओं में व्यस्त रहता है, फिर भी अपने हृदय में ब्रह्माण्डीय जीवन सागर से आने वाली शीतल वायु का आनन्द लेने के लिए, किसी भी क्षण स्वयं को अन्तर्मुखी करने में समर्थ हो सकता है।

पूर्णतः तनावरहित और शिथिल व्यक्ति बैठते, सोते, चलते, दूसरों से बातें करते अथवा विभिन्न कार्यों में व्यस्त होते हुए अनावश्यक तनाव में नहीं रहता। बोझ उठाते समय माँसपेशियों में कड़ापन आ जाता है। परन्तु वजन उठा लेने के बाद यह तनाव बनाए नहीं रखना चाहिए। इसी प्रकार जीवन की आवश्यकताओं के अनुरूप आपके शरीर को भी लचीला होना चाहिए।

तनाव की अवस्था में अपने शरीर का निरीक्षण करें। जो निरन्तर तनाव का जीवन व्यतीत कर रहे हैं उन्हें गहराई से देखें। जब वे बैठते हैं तो हाथ अथवा पैर हिलाते रहते हैं। जब वे बाते करते हैं तो एक ही बात को वार–बार दुहराते हैं। जब वे किसी के आने की

*स्वामी ज्योतिर्मयानन्द की पुस्तक "योग से जीवन परिवर्तन" देखें।

प्रतीक्षा करते हैं तो उन्हें बड़ा तनाव रहता है। यदि किसी चीज के लिए उन्हें प्रतीक्षा करनी होती है तो उनके हृदय पर भारी बोझ रहता है। उनका मन अधीर रहता है। वे यह सोचकर भयभीत रहते हैं कि उनकी मनावांछित वस्तु उन्हें नहीं भी मिल सकती है अथवा परिस्थितियाँ उनकी इच्छानुसार नहीं घटित हो सकती हैं।

जब उन्हें इच्छित वस्तु प्राप्त हो जाती है तो अपनी आँखों पर उन्हें विश्वास नहीं होता। लम्बे समय तक तनाव में रहने के कारण एकाएक सभी दबाव और तनावों से वे मुक्त नहीं हो पाते। उनका अप्रशिक्षित शरीर तनाव के बोझ को एकाएक छोड़ने में असमर्थ होता है। अचानक उनका शरीर आनन्दातिरेक का अनुभव करने लगता है।

इसलिए जिन्हें विश्राम करने की कला ज्ञात नहीं है वे किसी परिस्थिति बिशेष की प्रतीक्षा करते समय अत्यधिक तनाव में रहा करते हैं और यदि उनकी आशा के अनुरूप परिस्थितियां परिवर्तित नहीं होती तो उनका तनाव और अधिक हो जाता है। दूसरी ओर, यदि उनकी इच्छायें पूर्ण हो जाती हैं तब भी वे तनाव में रहते हैं।

जो व्यक्ति विश्राम करने की कला नहीं जानता वह मानसिक शक्ति और प्राणशक्ति दोनों को खो देता है। मन जब काम, क्रोध, द्वेष अथवा उत्तेजना के विचारों से प्रभावित हो जाता है तो उसकी श्वांस की गति विखर जाती है। उत्तेजित मन के कारण शरीर को असामान्य दवाव सहन करना पड़ता है। भय और असुरक्षा के विचार से हृदय में खोखलापन का अनुभव होता है। इस प्रकार अज्ञान के शैतान के इशारे पर नाचते हुए यह शरीर अनेक प्रकार का कष्ट भोगता है तथा अकाल बुढ़ापा और मृत्यु को प्राप्त होता है।*

योग की दृष्टि में विश्राम

आपकी अन्तरात्मा अनन्त शक्ति का सागर है। यह शाश्वत, सार्वभौमिक और अमर है। परन्तु इस पर अविद्या का एक रहस्यमय आवरण रहने के कारण आपके वास्तविक स्वरूप की सार्वभौमिकता समाप्त हुई जान पड़ती है। परिणामतः आप अपने मन के प्रति अधिक सचेत होकर वैयक्तिकता की एक भ्रामक धारणा बना लेते हैं। इस मूलभूत कारण (अविद्या) से ही मन में कई प्रकार की विषमतायें और असामंजस्यता उत्पन्न होती है। जीवन तब शान्त और तनाव रहित मन से अपने वास्तविक स्वरूप को उद्घाटित करने के बदले, मन की वासनाओं (इच्छाओं) से प्रेरित हो कर दिक्काल से परिसीमित इस संसार में स्थिरता और मृत्यु लोक में अमरत्व की खोज करने लगता है।

अभिमान, काम, क्रोध, लोभ, हिंसा और ऐसी ही अन्य विकृतियों के रूप में जो अनेक मानसिक बीमारियां हैं उनका मूल कारण अविद्या है। मन की व्याधियों से नाड़ियों में प्रवाहित प्राण प्रभावित होने लगते हैं।

हठयोग तथा कुण्डलिनी योग में प्राणों को नियन्त्रित, सन्तुलित और सही दिशा में प्रवाहित कर मन की उन्नत अवस्था का अनुभव करने के लिए अनेक प्रकार की विधियां बताई गई हैं।

प्राणों में असन्तुलन होने से तन्त्रिकातन्त्र प्रभावित होता है। इससे शरीर में स्थित कफ, पित्त और वायु का सन्तुलन बिगड़ जाता है। जिसके कारण अनेक प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। शारीरिक बीमारी के कारण मानसिक विकृतियॉ और अधिक बढ़ जाती हैं। मन और शरीर के मध्य चलने वाले इस दुष्चक्र के कारण रहस्यमय संसार में (जहां तनाव का कोई अस्तित्व नहीं है) तनाव से भरा एक भ्रामक संसार का अनुभव होंने लगता है।

विश्राम के लिए सात्त्विक आहार

तनाव रहित मन और शरीर बनाये रखने के लिए योगियों ने सात्त्विक आहार लेने पर बहुत बल दिया है। शास्त्रों में कहा गया है—"यथा अन्नम् तथा मनम्" जैसा अन्न वैसा मन।

यदि आप माँसाहार लेते हैं तो आपके शरीर के लिए मन के सूक्ष्म और संवेदनशील आवश्यकताओं के अनुरूप स्वयं को अनुकूलित करना कठिन हो जाएगा जिसके कारण आपकी तन्त्रिकायें तनाव में रहेंगी। व्यग्र और तनाव में रहने वाले व्यक्ति के लिए सहज तथा स्वाभाविक जीवन व्यतीत करना कठिन हो जाता है।

आपके शरीरं के लिए जो पोषक, अनुकूल और सन्तुलित आहार हो उसके विषय में पूरी जानकारी आवश्यक है। दूध, दही, घी, पनीर, चावल, गेहूँ, जौ, राई, दाल, पत्तेदार हरी सब्जी, आलू, टमाटर, पालक, शलगम, बीट, बैंगन इत्यादि शरीर के अनुकूल आहार हैं। हल्दी, धनियां, सौफ, ज़ीरा, काली मिर्च, हरी मिर्च, मसाले भी सन्तुलित मात्रा में लिए जा सकते हैं। सेव, अंगूर, नारंगी, अनन्नास और इनके रस सात्त्विक आहार हैं। मूँगफली, काजू, सोयाबीन तथा ऐसे ही अनेक फलियाँ उत्कृष्ट प्रोटीन देती हैं। सन्तुलित मात्रा में नमक, चीनी और शहद सात्त्विक आहार के अन्तर्गत आते हैं।

अपने शरीर और मन को पूर्ण विश्राम देने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने आहार का चुनाव अनुभव के आधार पर करना चाहिए। शरीर की आवश्यकतानुसार ही खाने की आदत बनानी चाहिए। यदि भूख नहीं लगी हो तो सात्त्विक आहार भी नहीं लेना चाहिए। जब भूख लगती हो, तो भी मिताहार का अभ्यास बनाए रखना चाहिए। पेट को थोड़ा खाली रखें। थोड़ी खाने की इच्छा हो उसी समय खाना रोक दें। पेट को ठूँस-ठूँस कर एक बार भरने से अच्छा है कि आप थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खायें।

आपके स्वास्थ्य और शरीर के अनुकूल जो भोजन हो उसको ही लेना चाहिए। शरीर की विभिन्न अवस्थाओं में विभिन्न प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है। आप अपने अनुभव, रूचि तथा अन्तर्दृष्टि के आधार पर भोजन का चुनाव करें। आहार विशेषज्ञों की राय भी ली जा सकती है। इस विषय पर सावधानी पूर्वक पुस्तकों का अध्ययन कीजिए। अतिवादी नहीं बनिए।

शरीर की आवश्यकतानुसार अपने आहार में विटामिन्स की अतिरिक्त मात्रा भी ले सकते हैं। परन्तु किसी भी स्थिति में आप आहार के दास नहीं बनिए। भोजन महत्वपूर्ण अवश्य है। परन्तु स्वास्थ्य और स्फूर्ति का समस्त रहस्य इसमें ही नहीं छुपा है। स्वास्थ्य का रहस्य भोजन से अधिक योगासन में है।

विश्राम के लिए योगासन

हठयोग के आसनों से शरीर में प्राणों का प्रवाह सन्तुलित होता हैं। पांच प्रमुख प्राण हैं:—

१. **पाण** :—इसका केन्द्र हृदय और यह श्वसन की क्रिया सम्पादित करता है।

२. **अपान** :—इसका केन्द्र मेरुद के मूल में की क्रिया का करता है। यह श्वांस के माध्यम से कार्वनडाइ ऑक्साइड को बाहर निकालने का भी कार्य करता है।

३. **व्यान** :—जननाँग के मूल में इसका केन्द्र है। यह रक्त प्रवाह की क्रिया का संचालन करता है। हाथ और पैरों की गति का संचालन भी इसी से होता है।

४. **समान** :—इसका केन्द्र नाभी है। यह भोजन के पाचन, अवशोषण तथा अवशोषित तत्वों को समस्त शरीर में पहुँचाने का कार्य करता है।

५. **उदान** :—इसका मुख्य केन्द्र ग्रीवा है। यह निगलने का कार्य करता है। यह सूक्ष्म और स्थूल शरीर के बीच सम्बन्ध बनाए

रखता है। इसके कारण शरीर में हल्कापन का अनुभव होता है। व्यक्ति जब स्वप्न देखता है तथा मृत्युकाल में जब स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर पृथक होने लगता है उस समय उदान की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इन पाँचों को मुख्यतः दो भागों में बांटा जाता है: ऊपर की ओर जिसका प्रवाह है उन्हें प्राण और नीचे की ओर प्रवाह वाले को अपान कहते हैं। हठयोग के द्वारा इन दोनों में सन्तुलन लाया जाता है। इस सन्तुलन से शरीर शक्तिशाली और स्वस्थ बनता है।

शीर्षासन, सर्वांगासन तथा ऐसे ही कई अन्य आसन हैं जो पूर्ण विश्राम प्रदान करने में सहायक होते हैं।

अवस्था, शारीरिक स्थिति और शक्ति के अनुसार सूर्य नमस्कार जैसे कठिन आसनों का अभ्यास करना चाहिए। दुर्बल शरीर वालों को हल्के आसन करने चाहिए।

योगासनों के बाद विश्राम देने वाले आसन जिन्हें शवासन कहा जाता है का अभ्यास करना चाहिए।

प्राणायाम

प्राणों को सन्तुलित करने के लिए योगियों ने अनेक प्रकार के प्राणायाम बताये हैं। इनमें कपालभाति, भस्त्रिका, सुखपूर्वक, शीतली, शीतकरी और भ्रामरी प्राणायाम प्रमुख हैं।

आसनों के दौरान जब फेफड़ो में फैलाव का अवसर मिले तो साधक को गहरी सांस लेना चाहिए तथा जब फेफड़े पर दबाव पड़ता हो तो उसे श्वांस बाहर छोड़ना चाहिए। हठयोग का अभ्यास करते समय गहरी श्वांस लेते रहना चाहिए। इससे साधक को शक्ति मिलती है और वह आसन करते समय थकता नहीं है।

कुण्डलिनी और उसके चक्र

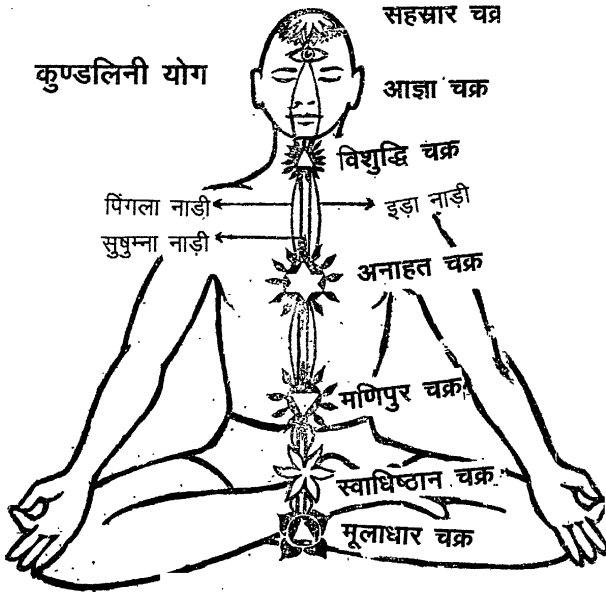
हठयोग के आसन प्राणायाम की विस्तृत जानकारी के साथ–साथ कुण्डलिनी और इसके विभिन्न चक्रों के विषय में संक्षिप्त ज्ञान भी आवश्यक है।

प्रत्येक व्यक्ति में कुण्डलिनी एक प्रसुप्त शक्ति है। प्राणों में पूर्ण सन्तुलन तथा नाड़ियों में इसके स्वस्थ प्रवाह के द्वारा इस शक्ति को जाग्रत किया जाता है। योगियों ने मेरुदण्ड में एक सूक्ष्म नाड़ी की खोज की है जिसमें जाग्रत कुण्डलिनी चढ़ती हुई सिर के सर्वोच्च स्थान तक जाती है। सुषुम्ना में छः प्रमुख चक्र (केन्द्र) हैं जिनसे होकर कुण्डलिनी ऊपर चढ़ती है।

शरीर, इद्रियाँ और मन की क्रियायें इसी कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा सम्पादित होती है। यह दिव्य शक्ति अविद्या के कारण मानों कारागार में बन्द पड़ी हुई है।

जीवधारियों की विभिन्न जैविक क्रियाओं के सम्पादन में यह छः चक्रों से होकर ऊपर चढ़ती और नीचे उतरती है। **मूलाधार चक्र** मेरुदण्ड के मूल में है। इसका सम्बन्ध **अपान** (एक प्रकार का प्राण) से है। **स्वाधिष्ठान चक्र** जननांग के मूल में स्थित है। इसका सम्बन्ध **व्यान** (एक प्रकार के प्राण) से है। **मणिपुर चक्र** नाभी के सामने मेरुदण्ड में स्थित सुषुम्ना में है। यह **समान** (एक प्रकार का प्राण) का केन्द्र है। **अनाहत चक्र** हृदय में है और यह **उदान** (एक प्रकार का प्राण) का केन्द्र है। **विशुद्धि चक्र गले** में है। सभी शक्तियों का नियंत्रण केन्द्र **आज्ञाचक्र** दोनों भौंहों के मध्य में है। **सहस्त्रार चक्र** सिर के सर्वोच्च भाग में स्थित है।

इन चक्रों को कमल पुष्प की पंखुड़ियों के रूप में चित्रित किया गया है। पंखुड़ियां नाड़ियों का परिचायक है। प्रत्येक चक्र नाड़ियों का मिलन बिन्दु है। आध्यात्मिक साधना तथा आसनों के अभ्यास से योगी

अपने शरीर में विभिन्न प्राणों का सन्तुलन बनाता है। इसके पश्चात वह

इस शक्ति को मेरुदंण्ड के द्वारा मस्तिष्क में ले जाता है। सूक्ष्म कुण्डलिनी इन उर्ध्वगामी प्राण शक्ति से मिलकर व्यक्ति की चेतना में क्रमिक रूप से विस्तार लाती है।

मन की विभिन्न अवस्थाओं के अनुसार कुण्डलिनी शक्ति का एक अंश सुषुम्ना में चढता–उतरता रहता है। व्यक्ति यदि भोजन, निद्रा और काम तक ही सीमित है जो उसमें कुण्डलिनी नीचे के तीन चक्रों तक ही सीमित रहती है। जब व्रह दिव्य विचार और भावों के प्रति सचेत

रहता है तो उसकी कुण्डलिनी सूक्ष्म रूप से अनाहत चक्र (हृदय केन्द्र) तक क्रियाशील होती है। चेतना के विस्तार के साथ साधक के विशुद्धि चक्र में शक्ति केन्द्रिभूत होने लगती है। उसे जब चित्तशुद्धि हो जाती है और वह सीमित स्वार्थ से ऊपर उठकर ब्रह्माण्डीय विस्तार की अनुभूति करने लगता है तो उसकी कुण्डलिनी आज्ञा चक्र तक आ जाती है। जिससे यह चक्र जाग्रत हो जाता है। गहन ध्यान और समाधि में योगी के प्रवेश करते ही कुण्डलिनी सहस्रार चक्र में समाहित होकर यहाँ से क्रियाशील होती है।

जिन्होंने योग साधना नहीं की है उनके कर्मों के कारण उनकी चेतना में विस्तार अथवा संकुचन होता रहता है। वातावरण में वायु के दबाव के साथ-साथ जैसे वैरोमीटर का पारा ऊपर-नीचे आता जाता है, वैसे ही कुण्डलिनी का भी प्रवाह मानसिक स्थिति के अनुसार ऊपर-नीचे होते रहता है। इस प्रवाह की स्थिति से ही व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास का पता चलता है।

साधना, अनुशासन और प्राणायाम के अभ्यास से योगी कुण्डलिनी जागरण करता है तथा इसे विभिन्न चक्रों तक ऊपर चढाने का प्रयास करता है। जैसे-जैसे कुण्डलिनी का जागरण होता है, योगी को रहस्यमय अनुभव हुआ करता है। उसे अधिक से अधिक शान्ति, आनन्द और सुख के अनुभव के साथ-साथ उन्नत मानसिक स्थिति प्राप्त होने लगती है।

शिशिलिकरण के अभ्यासी साधकों को कुण्डलिनी चक्र, प्राण और विभिन्न आसनों के विषय में अच्छी जानकारी होनी चाहिए। उसे यह भी जानना आवश्यक है कि कुण्डलिनी का जागरण आसन तथा प्राणायाम की सहायता से कैसे होता है तथा कैसे षट्चक्र भेदन करती हुई यह सहस्रार तक पहुँचती है।

मूलवन्ध के साथ प्राणायाम मूलाधार चक्र को जाग्रत करने का एक प्रभावशाली अभ्यास है। शीर्षासन और सर्वांगासन स्वाधिष्ठान चक्र पर अच्छा प्रभाव डालते हैं। पश्चिमोत्तान, मयूरासन, चक्रासन और ऐसे

ही अन्य आसन जो पेट की माँसपेशियों को सशक्त करते हैं मणिपुर चक्र को जाग्रत करने में सहायक हैं। मत्स्यासन, भुजंगासन, हस्तबद्ध पद्मासन, अँजनेयासन और अनेक प्रकार के प्राणायाम अनाहत चक्र को जाग्रत करते हैं। जालंधर बन्ध और सर्वांगासन दोनों ही विशुद्धि चक्र पर अच्छा प्रभाव डालते हैं।

सिद्धासन, पद्मासन अथवा किसी अन्य आसन में बैठकर आराम से धारणा, ध्यान के अभ्यास से अज्ञाचक्र को जाग्रत किया जा सकता है। त्राटक का अभ्यास भी इस चक्र को जाग्रत करने में सहायक है। कुण्डलिनी के विभिन्न चक्रों को विकसित करने के लिए योगियों ने जिन मंत्रों को जपने का निर्देश दिया है उसके विषय में जानकारी रखनी आवश्यक है। इन मंत्रों को यदि योगासनों के साथ जपा जाय तो आसनों का प्रभाव और अधिक बढ़ जाता है।

योगी अपने चतुर्दिक् उच्च आध्यात्मिक वातावरण निर्मित कर कुण्डलिनी को ऊँचे चक्रों पर क्रियाशील बनाए रखता है। साधक प्रत्येक चक्र पर विजय प्राप्त कर आगे बढ़ता जाता हैं।

इन रहस्यमय तथ्यों को ध्यान में रखने से मन और शरीर को पूर्ण विश्राम देने के लिए जो क्रियायें करनी हैं उनके अभ्यास में इससे सहायता मिलती है।

विश्रांति के विभिन्न अभ्यास

विश्राम शरीर से आरंभ होकर मन को प्रभावित करता हुआ हृदय और आत्मा तक पहुँचता है। इसलिए इसे मुख्यतः तीन वर्गों में विभक्त किया जा सकता है :–

१. शारीरिक विश्राम

२. मानसिक विश्राम

३. हृदय अथवा चित्त का विश्राम

आगे इस विषय में सहज और व्यावहारिक निर्देश दिए जा रहे हैं।

शारीरिक विश्राम

समतल जगह पर कम्बल अथवा चटाई बिछाकर सीधे लेट जाइए। अपने हाथ पैर को फैलाकर रखिए। दोनों हथेलियां जांघ का स्पर्श करती रहे। पैरों की एड़ियां एक साथ सटी रहे।

गहराई से श्वांस लीजिए। परन्तु, धीरे–धीरे श्वांस छोडिए। ऐसा करने के बाद नीचे लिखा अभ्यास कीजिए :

संकल्प और आत्म परामर्श के द्वारा धीरे–धीरे अपने शरीर को ढीला छोड़ें। अनुभव करें कि आपके दोनों पैरों के पंजे, एड़ियां, घुटने और जाँघों में क्रमशः विश्रान्ति की लहर चल पड़ी है। इस अनुभव को कमर, छाती, गरदन और अन्त में सिर तक आते अनुभव कीजिए।

अपनी श्वांसों को आते–जाते अनुभव करें। मन को आज्ञाचक्र (दोनों भौंहों के मध्य) केन्द्रित करें।

योग में इसे शवासन कहा जाता है जिसे हठयोग के अभ्यास के बाद करते हैं।

इसका १५ से ३० मिनट तक यदा–कदा अभ्यास करना चाहिए। इससे तंत्रिकातंत्र और मन के तनाव दूर होते हैं।

इसके बाद ऊपर की प्रक्रिया की दिशा बदल दीजिए। अब अनुभव करें कि आपका सिर विश्रान्ति का अनुभव कर रहा है। ऐसे ही गरदन, छाती, पेट, कमर और पैरों में क्रमशः विश्रान्ति का अनुभव करते हुए पैर के पंजों तक नीचे आयें। शवासन के अभ्यास में जैसे–जैसे साधक पारंगत होता जाता है, वह इसका बैठकर भी अभ्यास कर सकता है।

इस से शरीर को पूरा आराम मिलता है। हठयोग के अभ्यास कसरत अथवा किसी अन्य प्रकार से हुई शारीरिक थकान को दूर करता है। इसके अभ्यास से शरीर में नवीन ताज़गी और स्फूर्ति आ जाती है। इससे अन्य दूसरे आसनों से प्राप्त होने वाले लाभ और बढ़ जाते हैं। जब आप तीव्र अभ्यास करें अथवा थकावट का अनुभव करें तो इस अभ्यास से आराम पा सकते हैं। इससे स्मरणशक्ति बढ़ती है तथा साधक को धारणा और ध्यान के अभ्यास में सफलता मिलती है।

मानसिक विश्राम

शारीरिक विश्रान्ति का रहस्य मानसिक विश्रान्ति में छुपा है। जबतक मन में विश्रान्ति नहीं है, तबतक शरीर को आराम नहीं मिल सकता। क्योंकि मन तंत्रिकातंत्र के माध्यम से क्रियाशील रहता है। इसलिए मन के तनाव में रहने के कारण माँशपेशियाँ और शरीर के अन्य अवयव तनावग्रस्त रहते हैं। मन को एक केन्द्र अथवा विचार पर एकाग्रित करने का अभ्यास होना चाहिए। से पद्मासन, सिद्धासन अथवा अन्य किसी भी आसन जिसमें आप लम्बे समय तक बैठ सकते हैं किया जा सकता है। अनन्त आकाश को देखिए। उसमें उड़ते हुये बादल को निहारिए। नीलाम्बर को दूर तक देखते रहिए। दिन में सूर्य और रात्रि में चन्द्रमा को देखने का अभ्यास कीजिए।

कुछ समय के बाद अपना ध्यान आकाश, चन्द्रमा, सूर्य और तारों से हटाकर अनन्त अन्तरिक्ष में केन्द्रित कीजिए। आपका शरीर तनाव रहित होकर पूर्ण विश्राम पाएगा। मूर्ति की तरह शरीर उसी स्थिति में कुछ समय तक रखे रहें। किसी भी प्रकार की शरीर में हरकत किये बिना एक ही स्थिति में जब तीन घंटे तक रहने का अभ्यास हो जाय तो उसे आसन जय कहा जाता है।

अब अपना ध्यान आज्ञाचक्र में लायें। अनेक प्रकार के विचार मन में जब आने लगे तो विचलित न होवें। उनके प्रति उदासीन रहें और दृढ़तापूर्वक निश्चय करें—"ये मेरे विचार नहीं हैं। मैं इन का केवल द्रष्टा हूँ!" स्वयं को मन तथा विचार—तरंगों से पृथक करने का प्रयास करें।

स्वाध्याय, अनुभव और ध्यान के द्वारा जीवन के वास्तविक स्वरूप और उद्देश्यों को आप जितना अधिक समझेंगे उतना ही अपने मन को विश्रांति दे सकते हैं। जीवन के उद्देश्य, विभिन्न परिस्थितियाँ, ब्रह्मांड की एकता और आत्मा के अमरत्व को अच्छी तरह समझने का प्रयत्न करें। अहिंसा, शुद्धता, सत्य, करुणा, उदारता और सार्वभौमिक प्रेम जैसे सद्‌गुणों को विकसित करें। आपको अधिकाधिक मानसिक विश्राम मिलेगा।

मन जब व्यग्र रहता है तो यह सुखद परिस्थिति को कष्टदायक तथा मित्र को शत्रु के रूप में देखने लगता है। यह किसी के साथ सामञ्जस्य और शांन्तिपूर्वक व्यवहार नहीं कर पाता है। व्यग्रता अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक कष्टों का कारण है। मन जब शान्त और तनाव रहित रहता है तो व्यक्ति की बुद्धि प्रखर होती है। वह किसी भी चीज को सही रूप में देखता है। परिणामतः वह अपनी समस्याओं का समाधान शीघ्र खोज लेता है। क्योंकि शान्त मन को आत्मा से उत्कृष्ट निर्देश प्राप्त होते हैं।

मन को तनाव रहित और विश्राम देने के लिए निम्नांकित ध्यानाभ्यास किया जाता है।

१. त्राटक :—अपने इष्टदेव जैसे, राम, कृष्ण, बुद्ध, जेसस इत्यादि अथवा किसी प्रेरक चित्र को अपलक देखते रहें। इसके बाद आंखें बन्द करके उस चित्र को पहले ऊपर से नीचे, फिर नीचे से ऊपर देखें। चित्र के प्रत्येक अंश को पूरी बारीकी से देखें। इस अभ्यास को कई बार दोहरायें। मन को चित्र के किसी एक हिस्से (मुखमण्डल अथवा चरण) पर केन्द्रित करें।

२. सिद्धासन अथवा चौकड़ी लगाकर बैठें। अपना मेरुदण्ड सीधा रखें। अपने हृदय में एक कमल पुष्प का ध्यान करें। अनुभव करें कि शोक रहित मन में एक स्थिर ज्योति कमल पुष्प के मध्य में जल रही है। मन को इसी ज्योति पर केन्द्रित करें।

३. अपने ध्यान को दोनों भौंहों के मध्य (आज्ञाचक्र) में लायें। वहीं पर चन्द्रमा अथवा चमकते सूर्य का अनुभव करें। अपनी दृष्टि को उसी पर केन्द्रित करते हुए आज्ञाचक्र पर सूर्य अथवा चन्द्रमा देखने का प्रयत्न करें।

४. ईश्वर के किसी नाम का जप करें अथवा भावपूर्वक अपने मन पसन्द भजन का सुन्दर स्वर में गायन करें। इसके बाद इसे मन में दोहराते रहें। जप अथवा गायन बन्द करके अनुभव करें कि आप इसी संगीत को अपने हृदय की गहराई से उठते हुए सुन रहे हैं।

५. सद्गुणों का ध्यान करें। जब ऐसा लगने लगे कि क्रोध के आवेग से आपका व्यक्तित्व प्रभावित हो रहा है, तब प्रेम और क्षमा का ध्यान करें। करुणा, उदारता, विनम्रता, शुद्धता और ऐसे ही अन्य सद्गुणों की महिमा और लाभ के विषय में सोचें। जिन सद्गुणों को अपने व्यक्तित्व में लाना चाहते हैं, उन पर अपना ध्यान केन्द्रित करें और उन्हें दैनिक व्यवहार में अभिव्यक्त करने का प्रयास करें।

६. किसी निश्चित समय और स्थान पर बैठकर सुन्दर लिपि में अपने मंत्र अथवा ईश्वर के नाम को जितनी बार संभव हो लिखें। मंत्र लेखन के समय शरीर और हाथ स्थिर रखें। ऑखें अक्षरों पर लगी रहे और मन परमात्मा की लीला तथा महिमा का चिन्तन में लीन हो। हृदय

में ईश्वर उपस्थिति का आनन्द का अनुभव होता रहे। इससे शरीर, मन और आत्मा को प्रभावी विश्राम मिलता है।

७. सन्त महात्माओं का दर्शन, पवित्र स्थानों की यात्रा और ईश्वरार्पण भाव से अपने कर्तव्यों का पालन करें। सात्विक आहार लें। अच्छे मित्र बनायें। जहां तक संभव हो सात्विक और शुद्ध जीवन व्यतीत करें। सेवा करें।

अपनी सुविधानुसार इनमें से कोई एक अथवा इन सबों का नियमित अभ्यास कर सकते हैं। प्रातः ४ से ६ बजे और संध्या ६ से ८ बजे का समय इन से अभ्यासों के लिए सर्वोत्तम है।

हृदय अथवा चित्त का विश्राम

'हृदय, शब्द का तात्पर्य व्यक्ति के केन्द्र से है। यह एक आध्यात्मिक केन्द्र है जिसे कारण शरीर भी कहा जाता है। यहीं से विभिन्न प्रकार के भाव उत्पन्न होते हैं। मन की विश्रान्ति हृदय में दिव्य भावों के उदय के लिए अनुकूल पथ प्रशस्त करती है। जब तक चित्त संसार की छोटी–छोटी चीजों में लगा रहता है, तब तक व्यक्ति विस्तार और विश्रान्ति के अद्भुत आनन्द का अनुभव नही कर सकता। परन्तु ज्योंही भक्ति का स्रोत हृदय में प्रस्फुटित होता है तो हृदय आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है। इससे चित्त को पूर्ण विश्राम मिलता है। सहानुभूति, सदाचार और समस्त प्राणियों के प्रति दयाभाव के द्वारा हृदय के क्षितिज को विस्तृत कीजिए।

नियमित प्रार्थना करें। अपने हृदय में ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव करें। ईश्वरीय कृपा के सागर में विहार कीजिए। हर जगह ईश्वर को उपस्थित देखिये। ईश्वर से प्रेम बढाते हुए संसार से विरक्त होइए। ईश्वर ही हृदय की अनमोल निधि, जीवों की आत्मा, सर्वश्रेष्ठ मित्र और मार्गदर्शक है। अहंकार को उनके चरणों में समर्पित करें।

हृदय को पूर्ण विश्राम देने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति गहन जीवन व्यतीत करते हुए विभिन्न प्रकार के अनुभव प्राप्त करे।

प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में अनन्त भव्यता भरी पड़ी है। चेतना का अनन्त आयाम हृदय में ही प्रकट होता है। संकीर्ण व्यक्तित्व और अहंकारिक परिसीमा से ऊपर उठ कर सार्वभौमिक जीवन--सागर के साथ संयुक्त हो जाइए। सभी जीवों के प्रति प्रेम उत्पन्न कर अद्भुत आनन्द का आस्वादन कीजिए। हृदय जब तनाव रहित हो जाता है तो जीव ईश्वर के साथ एक बन जाता है।

SHAVA ASANA (RELAXATION POSE)

SHAVA ASANA (Variation)

विश्रामदायक अभ्यास

१. ज़मीन पर सीधे लेट कर पैर से क्रमशः सिर तक के सभी अंगों को धीरे–धीरे शिथिल करें।

२. गहरी श्वांस लें। बिना किसी प्रयास के फेफड़ों से हवा बाहर निकालें। बाहर निकल रही श्वांस पर मन केन्द्रित करें।

३. श्वांस अन्दर लेते समय मानसिक रूप से ॐ, ॐ, ॐ अथवा दीर्घ ॐ का जप करें। श्वॉस छोड़ते समय भी इसी प्रक्रिया को दोहरायें। ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव करें। अनुभव करें कि ईश्वर रूपी सागर में आप गोते लगा रहे हैं। जिस प्रकार एक शिशु अपनी माता की गोद में निश्चिन्त सोता रहता है, वैसे ही अनुभव करें कि आपकी जीवात्मा ईश्वर की सुरक्षित गोद में विश्राम कर रही है।

४. श्वँास लेते समय अपने मन को मूलाधार चक्र पर केन्द्रित कीजिए और श्वांस छोड़ते समय यह अनुभव कीजिये कि प्राण–शक्ति मूलाधार चक्र से ऊपर उठती हुई मेरुदण्ड में फैल गयी है और आपका सम्पूर्ण शरीर स्फूर्ति तथा शक्ति से ओतप्रोत हो गया है।

५. इसके बाद मन को मूलाधार चक्र पर एकाग्रित कर पृथ्वी तत्व का ध्यान करें। अनुभव करें "मैं पृथ्वी (और इस में जो कुछ भी है) हूँ।" इसके पश्चात् स्वाधिष्ठान चक्र (जननांग का मूल) पर जल तत्व का ध्यान करते हुए अनुभव करें "मैं उत्ताल तरंगों वाला उफनता सागर हूँ।" इसी प्रकार मणिपुर चक्र (नाभी) पर अग्नि तत्व, अनाहत चक्र (हृदय) पर वायु तत्व, विशुद्धि चक्र (ग्रीवा) पर आकाश तत्व, आज्ञा चक्र (भ्रूमध्य) पर हिरण्यगर्भ (ब्रह्माण्डीय मन) और अन्त में सहस्त्रार चक्र (सिर के सर्वोच्च भाग) पर अनन्त का ध्यान करें।

अपनी क्षमता के अनुसार उपरोक्त अभ्यास करें। आपको परम शान्ति प्राप्त होगी।

श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी

विश्रामदायक अन्य अभ्यास

जमीन पर सीधे लेटकर भी इसका अभ्यास किया जा सकता है। पहले की ही तरह आपकी एड़ियाँ सटी रहें। दोनों हाथ शरीर के साथ दोनो ओर तथा हथेलियां जमीन की ओर अथवा दोनों जांघों का स्पर्श करती हों। आंखें बन्द रखें।

गहराई से श्वांस लेने के साथ इसका अभ्यास करें। श्वांस लेते हुए अनुभव करें मानों आप जीवन रूपी सागर से अमृत का पान कर रहे हैं। धीरे–धीरे श्वांस छोडिये। इसे १०–१५ बार करें।

इसके बाद गहरा श्वाँस लें। परन्तु प्रयास पूर्वक बाहर नहीं निकालें। अपान (श्वांस को बाहर करने वाली प्राण शक्ति) की क्रियाशीलता के कारण स्वाभाविक रूप से बाहर निकलने वाली श्वाँस का द्रष्टा भाव से अवलोकन करें। १०–१५ बार इसका अभ्यास करें।

श्वांस से अपना ध्यान हटाइए। संकल्प शक्ति की सहायता से शरीर को यह निर्देश दीजिए कि पैर के पंजों से क्रमशः ऊपर उठता हुआ सिर तक धीरे–धीरे शिथिल हो जाय। अनुभव कीजिए कि शरीर के विभिन्न अंगों में थकान का जो दबाव था वह धीरे–धीरे निकल रहा है। अपने सम्पूर्ण शरीर पर विश्रान्ति की एक अद्भुत लहर दौड़ते हुए अनुभव करें। जिस प्रकार ऊँचे स्तर से जल का प्रवाह नीचे की ओर भागता है, वैसे ही अपने अन्दर प्राणशक्ति को प्रवाहित होते हुए अनुभव कीजिए।

विश्राम की स्थिति में योग साधक अपने शरीर का भार भी अनुभव नहीं करता। उसे ऐसा लगता है कि वह जल पर तैर रहा है अथवा चन्द्रमा के गुरुत्वाकर्षण रहित धरातल पर भारहीनता का अनुभव कर रहा है। शरीर पर मन की पकड़ पूरी तरह समाप्त हो जाती है।

जमीन पर लेटे हुए अपने शरीर को देखें। मानसिक परिकल्पना की सहायता से अनुभव करें कि आप अपने शरीर से स्वयं बाहर निकल

रहे हैं। आरंभ में आपको कल्पना की सहायता लेनी पड़ेगी। बाद में यही मन को शरीर से अलग करने की एक रहस्यमय क्रिया बन जाती है। ऐसा अनुभव करें कि आप अपने शरीर को दूर से देख रहे हैं। जिस प्रकार आप किसी सुदूर पहाड़ी पर एक चट्टान को देखते हैं, वैसे ही आप अपने शरीर को भी दूर पड़ा हुआ देखें। अनुभव करें कि आप आकाश में ऊँची उड़ान भर रहे हैं।

अनुभव करें कि पूर्णिमा की रात्रि में आप अनन्ताकाश को देख रहे हैं। स्निग्ध चन्द्र रश्मियों में लिपटे बादल और तारों से भरे अम्बर को देख रहे हैं। जब आपका मन विस्तृत हो जाता है तो शरीर को परम विश्राम प्राप्त होता है।

जितनी देर तक संभव हो उतनी देर तक मानसिक विस्तार के अद्भुत भाव और शरीर में शिथिलता का अनुभव करते रहें। अभ्यास के द्वारा आलस्य, निद्रा और जड़ता को दूर करें। विश्राम के अभ्यास में ये सभी अवरोध हैं।

इसके साथ–साथ मन में भी कोई विचार नहीं लाएं। जैसेः बीते हुए कल का स्मरण, आने वाले दिनों के लिए योजना, विभिन्न समस्याओं के विषय में चिन्ता। इन सबको रोकिए और मन को तनाव रहित कीजिए। जितना अधिक मानसिक विश्राम होगा उतना ही अधिक प्राण शक्ति को नियंत्रित कर दीर्घ जीवन और स्वास्थ्य के लिए आप इसे शरीर के विभिन्न अंगों में केन्द्रित कर सकते हैं।

आनन्द पूर्वक विस्तार के अनन्त सागर में विहार कीजिए। अपने शरीर के प्रत्येक तन्तु को विश्रांति की वायु से तरो ताजा कीजिए।

जैसे–जैसे आप इस दिशा में प्रगति करेंगे, वैसे–वैसे आप अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक स्तर पर विश्रान्ति का अनुभव करेंगे। शारीरिक आराम, प्राणों में सामंजस्य, मानसिक प्रशान्ति, ईश्वरेच्छा के प्रति अहंकारिक इच्छा का समर्पण और परमात्मा के साथ आध्यात्मिक एकत्व इन सबों की अनुभूति आप को क्रमिक रूप से होगी।

मानसिक प्रशान्ति के उदय होने का यह अर्थ नहीं है कि आप

अपने शरीर को निष्क्रिय कर दें। दैनिक जीवन की विभिन्न क्रियाओं में संलग्न होते हुए भी आप विश्राम कर सकते हैं। इस उपलब्धि से अपको अनन्त शांति और साहस प्राप्त होगा।

"मैं कौन हूँ?" के आध्यात्मिक अन्वेषण के द्वारा आप अपने अहंकार को शिथिल बना सकते हैं। यह एक रहस्यमय कला है। आपका उन्नत्त मन यह अनुभव करने लगता है कि अहंकेन्द्र के बिना भी आपका अस्तित्व बना रह सकता है। दिक्काल के अनुभव, वैयक्तिकता की भावना, निद्रा, दैनिक जीवन की वास्तविकता और विभिन्न प्रकार के संघर्षों के बिना भी आप अपना अस्तित्व बनाए रख सकते हैं।

नीलाम्बर जिस प्रकार उमड़ते बादलों को अपने में समेटे रहता है, वैसे ही मानसिक प्रक्रिया के उड़ते विचार–रूपी बादलों को बनाए रखते हुए भी आप उनसे सर्वथा अप्रभावित रह सकते हैं। कांटों के मध्य खिले हुए गुलाब की तरह जी सकते हैं। सागर की गहराई जिस प्रकार सतह की तरंगों के लिए आधार का काम करती है, परन्तु स्वयं उनके उतार–चढ़ाव से प्रभावित नहीं होती। वैसे ही आप अपनी सम्पूर्ण मानसिक प्रक्रियाओं को बनाये रखते हुए उन से अप्रभावित रह सकते हैं।

इस प्रकार अपने व्यावहारिक क्रियाओं के साथ–साथ भावातीत शान्ति की दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं। इससे आप अपने कार्यो को और दक्षता तथा भव्यता पूर्वक करने की अद्‌भुत कला और समझदारी विकसित कर लेंगे।

मन की प्रशान्त अवस्था में जितना अधिक आप रहेंगे उतना ही अधिक आप अपनी प्रकृति के अनुरूप कार्य तथा परिस्थितियों को आकृष्ट करेंगे। इसके कारण आपका मन बोझिल अथवा तनाव ग्रस्त नहीं होगा। ऐसे कार्यों से आपको मानसिक विस्तार प्राप्त होगा। आप अहंकारिक दबाव तथा मानसिक आसक्ति रहित होकर निष्काम्य कर्म में संलग्न हो जायेंगे। ऐसे कर्मों से ही संसार में शान्ति तथा सामञ्जस्य बढ़ता है। इससे दूसरे व्यक्तियों को भी सुख, शान्ति तथा विश्राम प्राप्त होता है।

मधुर विश्रांति से परम समर्पण

संसार में जो कुछ भी है उसमें शान्ति और समता का सिद्धान्त छुपा है। यहाँ तक कि निर्जीव चीजें भी विश्राम और प्रशान्ति की अवस्था में आना चाहती हैं। गगनचुम्बी पर्वत श्रेणियाँ मधुर विश्राँति प्राप्त करने के लिए ही अनन्त काल तक स्थिर रहती हैं। अपनी उमड़ती लहरों के साथ सागर दोलायमान रहता है। सरोवर की लधूर्मियां चमकीली सतह पर खेलती रहती है और इसी प्रशान्ति की खोज में प्रातः कालीन वायु वन–उपवन के पत्तों के साथ अठखेलियाँ करती है।

कलियां सुगन्धित पराग विखेरती हुई पूर्ण पुष्प बन जाती है। मीठे फल चुपके–चुपके पक कर पेड़ों से गिर पड़ते हैं। हवा के झोकों में नाचने के पश्चात कोमल लतायें विश्राम की स्थिति में आ जाती हैं। रजत सरिता पहाड़ी और मैदानी रास्तों से गुजरती हुई परम समर्पण के साथ सागर में समाहित होकर परम विश्रान्ति का अनुभव करती है।

पशु–पक्षी और हमारे चारो ओर विद्यमान समस्त सजीव–निर्जीव प्रकृति, इन सबों में विश्राम की अवस्था पाने की अद्भुत क्षमता है। इस असुरक्षित संसार में रहते हुए दैनिक जीवन में असंख्य अज्ञात परिस्थितियों के शिकार होने की संभावना के बीच भी प्रत्येक जीव गरिमामय विश्रान्ति की अवस्था में रहता है। पक्षी निश्चिन्त होकर वृक्ष की टहनियों पर मधुर गान गाते विश्राम करते हैं। क्या वे नहीं जानते कि जमीन फट सकती है? टहनियाँ टूट सकती है? चारो ओर का वातावरण जीवन के भयानक संघर्ष के कारण कष्टदायी बन सकता है?

परन्तु ये जीव पेड की डाल अथवा पृथ्वी पर आराम नहीं करते हैं। बल्कि ब्रह्माण्ड के साथ उनकी जो अन्तर्जात एकात्मता और

साम्यता है उसमें विश्राम करते हैं। वे चिन्तित नहीं होते। वे मनुष्य की तरह अपनी वर्तमान परिस्थिति को कल्पना की सहायता से बढ़ा चढ़ाकर नहीं देखते। ऐसा करने की प्रवृत्ति केवल मनुष्यों में ही पायी जाती है।

मनुष्य यदि सृष्टि के साथ सामंजस्य बनाकर विश्राम की कला सीख ले, तो उसे सभी प्रकार के तनावों से मुक्ति मिल जाएगी। मनुष्य की तर्क–बुद्धि उन्से सार्वभौमिक प्रशान्ति के साथ संयुक्त होने की अन्तर्जात वृत्ति को दबा देती है। अनेक प्रकार की कामनायें, परिकल्पना और अत्यधिक संवेदनशीलता के कारण उसका मन व्यग्र रहता है। परिणामतः मनुष्य की स्वाभाविक शान्ति समाप्त हो गई है। ईश्वर ने जिस मनुष्य को अपने ही जैसा बनाया है, वह अत्यन्त दुःखी, तनावग्रस्त और बेचैन रहता है।

विश्राम का अभ्यास शारीरिक स्तर से आरंभ होना चाहिए जिससे थकी हुई तंत्रिका तन्त्र को आराम मिल सके और गहरीं नींद आए। इससे शरीर के विभिन्न अंगों में ताजगी प्राप्त होगी, मेरुदण्ड में लचक आएगी, चेहरे में एक आभा खिल उठेगी तथा आनन्द के प्रकाश में आंखें चमक उठेगी। विश्राम के अभ्यास में शरीर का विकास सन्तुलित रूप से होने लगता है जो जीवात्मा के उत्कृष्ट आत्मिक विकास में सहायक है।

कुर्सी पर जब आप बैठते हैं तो इतने तनाव में क्यों रहते हैं? क्या आप को यह ज्ञात नहीं है कि आपके शरीर का वजन कुर्सी उठा लेगी? आराम से बैठना, चलना और काम करना सीखिए।

सोते समय आप इधर–उधर करवट क्यों बदलते हैं? तन्त्रिका–तन्त्र, माँसपेशियाँ और विभिन्न अंगों को तनाव रहित करने की कला विकसित कीजिए। नींद की मधुर प्रशान्ति में धीरे से प्रवेश कीजिए। अपने अंगों में नयी ताजगी तथा स्फूर्ति का अनुभव करते हुए प्रातः जगिए। कुछ विशेष प्रकार की घटना घटित होने की प्रतीक्षा में स्वयं को दबाव में क्यों रखते हैं? स्टेशन पर खड़े होकर आप अधीरता

पूर्वक गाड़ी आने की क्यों प्रतीक्षा करते हैं? आप अच्छी तरह जानते हैं कि चाहे आप स्वयं को कितना भी दबाव में क्यों न रखें कार्य तो समय पर ही होगा। आपकी व्यग्रता से समय पहले नहीं आ जायगा और ना गाड़ी तेज चलने लगेगी। अपनी अनियंत्रित अपेक्षाओं को मधुर समर्पण तथा व्यग्र अधीरता को तनाव रहित सुरक्षा भावना में रूपान्तरित कर दें।

लोगों से बाते करते हुए, पुस्तक पढ़ते हुए अथवा कोई भी सहज तथा स्वाभाविक कार्य करते हुए आप अनजाने ही आन्तरिक रूप से तनावग्रस्त रहते हैं। जैसे–जैसे समय व्यतीत होता है आपका मन बोझिल होता जाता है और आप थकान का अनुभव करते हैं। ऐसा करके आप समय से पहले बुढ़ापा को आमंत्रित करते हैं।

बातचीत करते समय यह जरूरी नहीं है कि आप ऊँची आवाज में ही अपनी बात कहें। किसी वक्ता का भाषण सुनते समय मन में यह भाव नहीं लायें कि वक्ता को अब ऐसा कहना चाहिए। अपने जीवन के प्रत्येक पल में तनाव रहित विश्रांन्ति का अनुभव करते रहिए।

मनोशारीरिक आलस्य तथा जड़ता की अवस्था को विश्राम नहीं कहते हैं। आपके तंत्रिकातंत्र में जब तनाव नहीं रहेगा, जब शरीर पूरी तरह से विश्रान्ति की आवस्था में होगा तो आप जीवन की वास्तविकताओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। आपकी भावनायें अधिक स्वतंत्र हो जाती हैं तथा आपकी समझ बहुत बढ़ जाती है।

शारीरिक विश्रान्ति की महिमा को जब आप समझने लगें तो आपको यह ज्ञात होगा कि शरीर को और अधिक विश्राम देने के लिए अपने आन्तरिक स्वरूप से सम्पर्क बनाना अधिक आवश्यक है। वह आन्तरिक स्वरूप आपका मानसिक स्तर है।

मन के कई स्तर हैं। अचेतन की गहराई में अहंकार की जड़ें रहती हैं। उपचेतन मन में मानसिक ग्रन्थियाँ और वासनायें (सूक्ष्म कामना) रहती हैं। इन सबों से आपका व्यावहारिक जीवन प्रभावित होता है। अतः चेतन मन पर अहंकार तथा वासनायें अपना प्रभाव डालती हैं। अचेतन को गहराई में जैसे–जैसे आप प्रवेश करते हैं

आपकी बुद्धि क्रियाशील हो जाती है, प्राणों में गति आ जाती है, इन्द्रियाँ काम करने लगती हैं और आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व एक प्रकार से गतिशील हो जाता है।

आध्यात्मिक चिन्तन तथा मनन के द्वारा जब आप यह समझ जाते हैं कि आप सीमित अहंकार से परे सार्वभौम आत्मा हैं तो विश्रान्ति के अभ्यास को आप शरीर तथा तंत्रिकातन्त्र तक ही सीमित नहीं रखते हैं।

आप मन को विश्राम देनें की कला में पारंगत हो जाते हैं। यद्यपि मन को विभिन्न क्रियाओं में संलग्न रखना आवश्यक है। परन्तु आप पेड़ की टहनी पर बैंठे उड़ने को तैयार एक पक्षी की तरह हैं। दैनिक जीवन की घटनायें आप के आन्तरिक जीवन को विकसित करने की एक प्रक्रिया है। इसलिए उन से आपको आनन्द और सुरक्षा की भावना प्राप्त होती है। परन्तु आप इन से आवद्ध नहीं हैं।

आप स्वेच्छा को ईश्वरेच्छा में समर्पित करने की गुह्य कला सीख लें। जिस प्रकार आप के अधीर होने से न तो गाड़ी की गति बढ़ती है और नहीं घटनायें आपकी इच्छानुसार घटती हैं। वैसे ही, आपके चिन्तित होने से जीवन की परिस्थितियाँ नहीं बदल जाती। जीवन के नियामक सिद्धान्तों की गहरी समझ प्राप्त कर लेने के बाद आप अच्छी तरह अनुभव करने लगते हैं कि आप एक ऐसे जगत् में निवास कर रहे हैं जिसका संचालन भावातीत दिव्य-योजना के द्वारा हो रहा है। संसार की विभिन्न घटनाओं को लेकर दुःखी होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

अपनी बुद्धि तथा क्षमता के अनुसार कार्य करना आपका कर्तव्य है। परन्तु संभावित परिणाम अथवा पूर्व कल्पित फल के साथ स्वयं को आसक्त कर लेना तो मूर्खता है। अपनी इच्छा को ईश्वरीय इच्छा के साथ मिला दीजिए।

शवासन के अभ्यास से शरीर को विश्राम मिलता है। प्रत्याहार (इन्द्रियों को अन्तर्मुखी बनाना) से मन को आराम मिलता है। सन्तोष

बुद्धि को विश्राँति देता है। ईश्वर के प्रति समर्पण तथा सात्विक भावों के साथ ईश्वर–भक्ति अहंकार को विश्राम प्रदान करती है। समाधि के द्वारा आत्मा की अन्तःप्राज्ञिक अनुभूति ही जीवात्मा का विश्राम है। यहाँ वैयक्तिकता की सरिता सार्वभौमिक जीवन–सागर में समाहित हो जाती है।

इसी प्रकार मधुर विश्रान्ति का अभ्यास करते हुए समर्पण की उस उन्नत अवस्था में प्रवेश कीजिए जिसमें आप ब्रह्माण्ड के साथ न केवल भौतिक स्तर पर एकात्मता स्थापित कर लें। बल्कि बुद्धि, चित्त, अहंकार और जीवात्मा के स्तर पर भी एक हो जाएं। तब आपको आशातीत शान्ति तथा सुख का अनुभव होगा।

इस प्रकार विश्रान्ति तथा समर्पण की दिशा में आगे बढ़ते हुए आप अपने जीवन में सुख, समृद्धि, शान्ति और सफलता के सुगन्धित सुमन प्रस्फुटित कर सकेंगे।

शिथिली करण व्यायाम

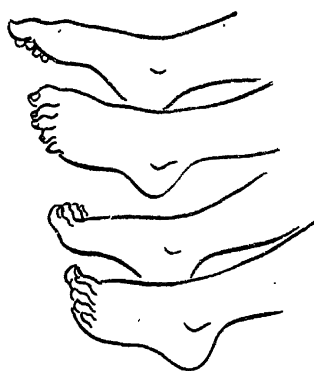
मनोकायिक विश्रान्ति के लिए एक अद्भुत प्रणाली

इस प्रणाली में लगभग तीस व्यायाम हैं जो शरीर के सभी महत्वपूर्ण अंगो में गतिशीलता लाते हैं। इन में पैर के पंजों, घुटनों, जांघ, पेट, छाती, कन्धे, कोहनी, कलाई, हथेली, पंजे, मेरुदण्ड, गरदन, जबड़े, जीभ और आँखों के व्यायाम सम्मिलित हैं।

कुछ देर तक विश्राम करने के बाद इस पूरी क्रिया को पुनः उल्टी दिशा में दोहराते हैं। इस बार आँखों से आरम्भ कर पैर के पंजों में व्यायाम का अन्त किया जाता है। मन और शरीर के विभिन्न अंगों के व्यायाम के द्वारा जिस प्राण (जीवनी शक्ति) को सिर में केन्द्रित किया गया था उसे पुनः सिर से पैर की ओर ले जाया जाता है। इससे सम्पूर्ण शरीर में नवीन स्फूर्ति और शक्ति संचारित हो जाती है।

आप चाहें तो इन में से आधे का ही अभ्यास कर सकते हैं। इस स्थिति में आप पैर के पंजों से आरंभ कर प्रत्येक जोड़ को चार बार गतिशील करें। इस प्रकार कुल सोल्ह बार आपको गति करनी होगी। इसी प्रकार आप सम्पूर्ण शरीर के जोड़ों पर की गयी गति की संख्या भी निर्धारित कर सकते हैं। एक सप्ताह तक अभ्यास करने के पश्चात ही आप प्रत्येक जोड़ पर एक निश्चित संख्या में की गई गति के महत्व को स्वयं अनुभव करने लगेंगे। इस समय इतना जान लेना आवश्यक होगा कि ऐसी व्यवस्था इसलिए की गई है जिससे सम्पूर्ण शरीर में प्राण शक्ति का समुचित रूप में फैलाव हो।

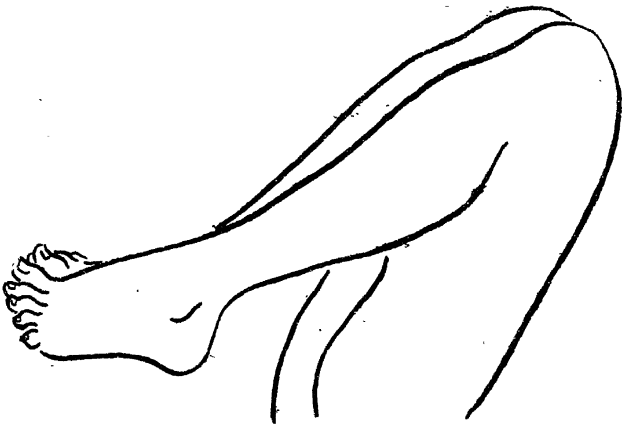
(१) **सम्पूर्ण शरीर** :—पीठ के बल सीधे लेट जाइए। आँखें बन्द कर शरीर को ढ़ीला छोड़ दीजिए। अपने मन में खुले आकाश का

दृश्य लाते हुए मन और शरीर दोनों को पूरी तरह शिथिल कर दीजिए

पैर के पंजों के लिए अभ्यास

(२) मन और शरीर जब पूर्णतः शिथिल हो जाय तो अपना ध्यान पैर के पंजों पर केन्द्रित करें। कल्पना करें कि आप ब्रह्माण्डीय शक्ति–सागर से अपने पैर की अँगुलियों से प्राण शक्ति–खींच रहे हैं। जहां–जहां मन को एकाग्रित करते हैं वहॉ प्राण–शक्ति का संचार और अधिक होने लगता है। कुछ दिनों के अभ्यास से आप शरीर के जिस भी अॅग पर अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे, वहाँ आपको एक अद्भुत स्पन्दन

का अनुभव होगा। अतः सबसे पहले यह अगुभव करें कि जीवनी शक्ति आपके पैरों की अँगुलियों के अग्रभाग से शरीर में प्रवेश कर रही है।

(३) मन जब पूरी तरह पैर की अँगुलियों पर एकाग्रित हो जाय तो बिना किसी तनाव के अब अँगुलियों के अग्रभाग से नीचे वाले जोड़ पर इसे केन्द्रित करें और पहले की तरह आठ बार जोड़ों को मोड़े और सीधा करें। इसके बाद मन को इसके अगले जोड़ पर एकाग्रित कर पुनः आठ बार आगे–पीछे अँगुलियों में गति करें। अन्त में मन को अँगुलियों की जड़ पर केन्द्रित कर इसी क्रिया को पुनः दोहराएं। इन सभी जगहों पर आठ–आठ बार गति होनी चाहिए।

टखना

(४) इसके बाद घुटनों को मोड कर पैर को फर्श से ऊपर उठाइए और पहले की तरह मन को अपने टखनों पर केन्द्रित कीजिए। इसके साथ अपने पैर के पंजों को तीस बार ऊपर नीचे करें।

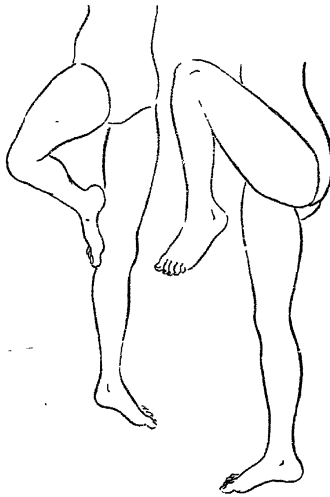
(५) मन को घुटनों पर एकाग्रित करते हुए तीस बार पैर को

ऊपर नीचे करें (ध्यान रखें कि इस क्रिया में घुटनों के जोड़ों में गति हो)

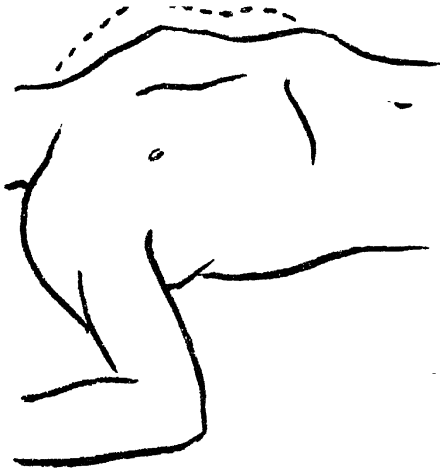
कुल्हा

(६) फर्श पर पैरों को सीधा फैलाइए। मन को दाहिने कुल्हे पर एकाग्रित करते हुए दाहिने घुटने को छाती के पास जितना अधिक हो सके लायें। फिर इस पैर को सीधा करें। इसी प्रकार अब मन को बायें कुल्हे पर एकाग्रित करते हुए बायें घुटने को छाती के पास लायें और पहले की तरह सीधा करें। इस प्रकार दोनों पैरों से बारी–बारी पन्द्रह बार करें।

(७) पैर को फर्श के जितना समीप हो सके रखते हुए घुटनों को शरीर के बगल में जितना ऊपर हो सके लाइए। इस प्रकार आपके

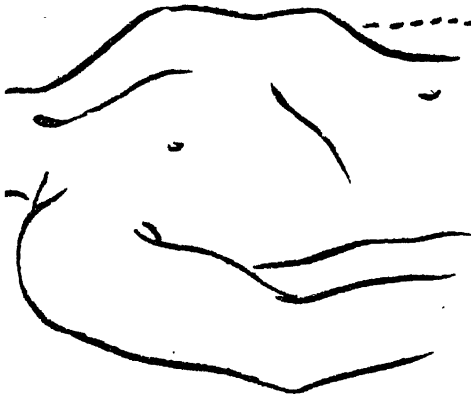
कुल्हों पर भी गति होगी। इसके बाद पैर को पहले की स्थिति में सीधा

रखिए। फिर दूसरे पैर को भी इसी प्रकार जिना ऊपर हो सके ला कर फिर सीधा कीजिए। इस प्रकार दोनों कुल्हों पर यह क्रिया १५–१५ बार होनी चाहिए।

नाभी

(८) मन और शरीर को तनाव रहित करते हुए मन को नाभी पर एकाग्र कीजिए। कई मिनट तक धीरे–धीरे परन्तु गहरा श्वांस लीजिए। आप यह भी कल्पना कर सकते हैं कि सूर्य की आकृति वाला एक केन्द्र यहाँ स्थित है और यहीं से आपके सम्पूर्ण शरीर को शक्ति प्राप्त हो रही है।

(६) मन को नाभी पर एकाग्रित करते हुए पेट को अन्दर खींचे और फिर इसे सामान्य अवस्था में लायें। दूसरे शब्दों में नाभी को दस बार ऊपर नीचे करें। इस व्यायाम में अनावश्यक रूप से कहीं तनाव नहीं लाना है केवल हल्का खिचाव देना ही पर्याप्त होगा। धीरे–धीरे

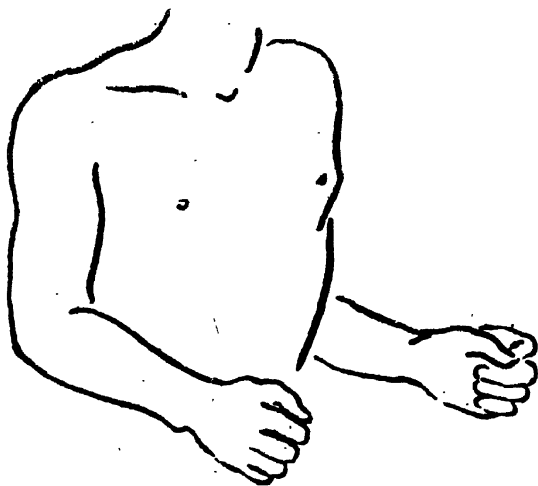
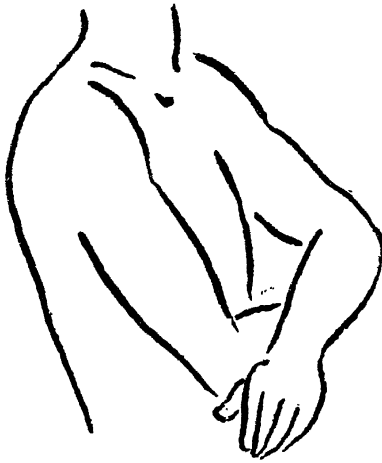
आप को यह अनुभव होगा कि आपका मन शरीर के विभिन्न अवयवों को बिंना किसी प्रयास के ही नियंत्रित करने लगा है।

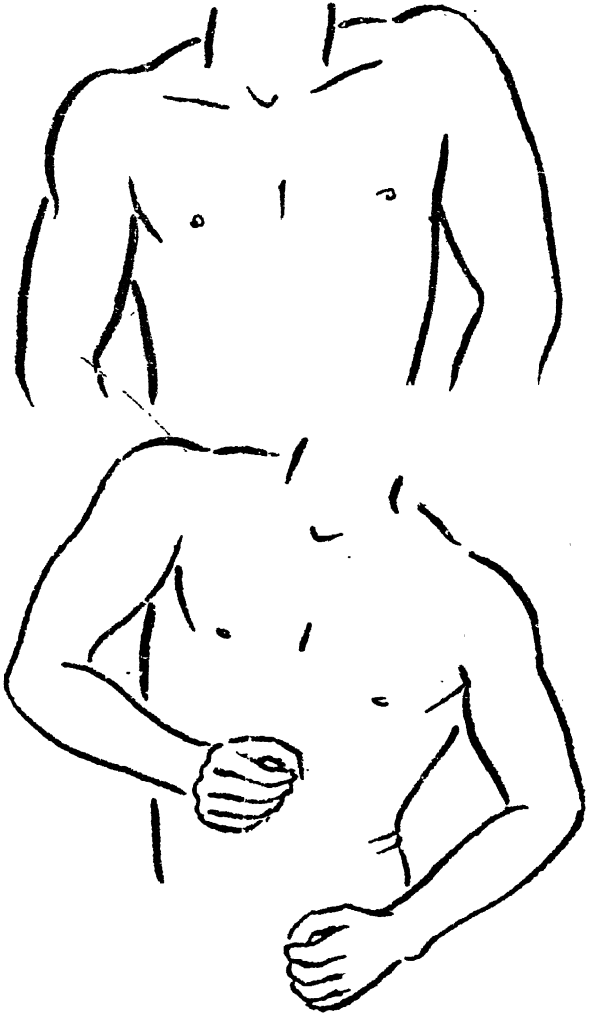
(१०) पेट की समस्त माँसपेशियों को नियंत्रित और मन्दगति से उपयोग करते हुए नाभी को दस बार बायें से दायें, फिर इतनी ही बार दायें से बायें एक चक्र में घुमाइए। यदि आप अपने पाचन तंत्र पर विशेष ध्यान देना चाहते हैं तो प्रत्येक क्रिया को बीस–बीस बार करें। इस प्रकार नाभी पर साठ बार गति करनी पड़ेगी। शरीर के अन्य अंगों पर भी इस नियम को लगाया जा सकता है। सामान्य रूप से जितनी बार अभ्यास किया जाता है उससे दोगुना से अधिक बार अभ्यास नही

छाती

करना चाहिए। क्योंकि इससे आपके शरीर में प्राणों का जो संतुलन है वह समाप्त हो जाता है। इस कारण बुरा प्रभाव भी पड़ने की संभावना होती है।

(११) दोनों हाथों को सिर के पीछे ढ़ीला छोड़ दें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हो तथा हाथ कोहनी पर मुड़े हुए शरीर के दोनों ओर पूरी तरह तनाव रहित स्वाभाविक रूप में रहें। श्वाँस में कोई परिवर्तन लाए बिना छाती (पसली की हड्डियां) को धीरे–धीरे ऊपर नीचे खींचें। हृदय पर मन को एकाग्रित करते हुए यह क्रिया तीस बार करें।

(१२) मन को हृदय केन्द्र में एकाग्रित करते हुए विश्राम कीजिए। ब्रह्माण्डीय संकल्प के साथ पूर्ण सामंजस्यता का अनुभव करते हुए दिव्य शान्ति प्राप्त करें।

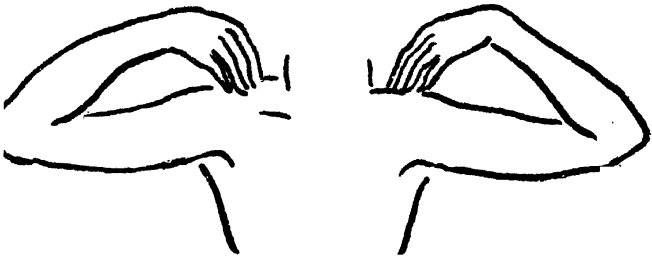
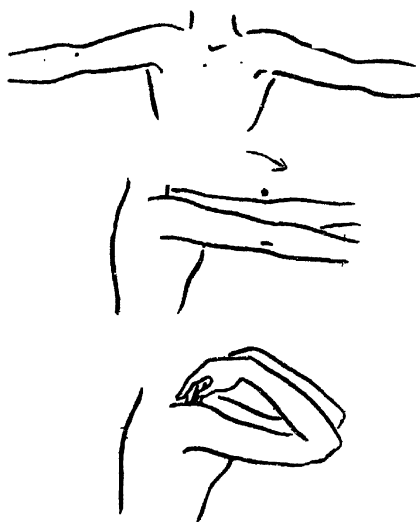
कन्धा

(१३) चौकड़ी लगा कर (सुखासन) आराम से बैठ जाइए। मन को कन्धों पर एकाग्रित कीजिए। दोनों कोहनी को मोड़ कर शरीर के साथ लगाए रखें। मुट्ठियाँ बन्द रखते हुए दोनों हाथों को शरीर के सामने आठ बार एक ओर से दूसरी तरफ ले जायें। एक बार बायें हाथ को ऊपर रखें तो दूसरी बार दायें हाथ को। इसी प्रकार हाथ बदलते रहें।

(१४) कोहनी को मुड़ा रखते हुए मुठ्ठियाँ बन्द करें तथा मन को कन्धों पर एकाग्रित करें। दोनों मुठ्ठियों को छाती के सामने एक दूसरे के सम्पर्क में लायें। दोनों कोहनियों को पीछे की ओर खींचे और छाती को फैलायें। इसके बाद सामान्य अवस्था में आ जाएं। इसे आठ बार करें।

(१५) कन्धों पर मन एकाग्रित रखते हुए मुड़े हुए दोनों. हाथों को अपने शरीर के दोनों ओर सिर से ऊपर इस प्रकार ले जायें कि दोनों हथेलियाँ आपस में स्पर्श करें। फिर हाथ को पूर्व की स्थिति में लायें। इस अभ्यास को आठ बार करें।

(१६) कोहनी को मोड़ते हुए हाथ को शरीर के सामने ले जायें और फिर बगल में लायें। इसे भी आठ बार करें।

इस प्रकार इस व्यायाम के चार प्रमुख अभ्यास हैं जिस से कुल ३२ बार का अभ्यास हो जाता है।

कोहनी

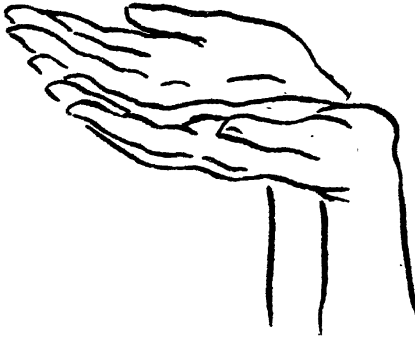
(१७) अब अपना ध्यान कोहनी पर एकाग्रित करें। हाथों को सिर के ऊपर ले जायें। मुट्ठी बन्द रखते हुए दोनों कोहनियों को अपनी पीठ की ओर मोड़ें। इसे आठ बार करें।

(१८) अपना ध्यान दोनों कोहनियों पर केन्द्रित करते हुए दोनों हाथों को शरीर के दोनों ओर लम्बवत् फैलायें। फिर दोनों हाथों को नीचें झुका कर कोहनियों को धीरे–धीरे इस प्रकार मोड़े कि आपकी दोनों मुठ्ठियां दोनों कन्धों का स्पर्श करें। इसके बाद हाथ को पुनः फैलाकर पहले की स्थिति में लायें। इसे आठ बार करें।

(१६) हाथ को शरीर के सामने लम्बवत् रखें। फिर अपनी मुठ्ठियों को छाती के पास लायें। (यह क्रिया कोहनी के जोड़ों को मोड कर ही की जा सकती है) इसे आठ बार करें।

(२०) दोनों कोहनियों पर ध्यान केन्द्रित रखते हुए अनुभव करें कि प्राणशक्ति इन से होकर प्रवाहित हो रही है। छाती से लम्बवत् अपने शरीर के सामने दोनों भुजाओं को फैलाएं। कोहनियों को भी इस प्रकार मोड़ें कि ये ऊपर उठें तथा प्रत्येक गति के साथ मुठ्ठियाँ कन्धें का स्पर्श करें। इसे आठ बार करें। इस प्रकार कोहनी पर कुल ३२ बार गति हुई।

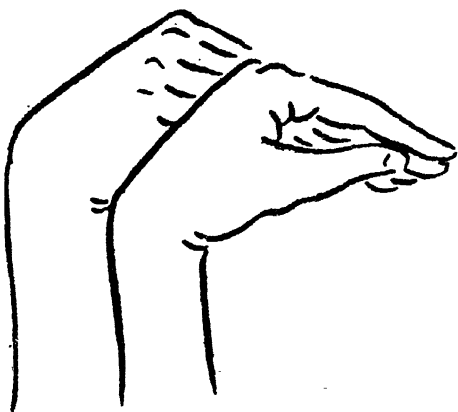
कलाइ

(२१) मन को कलाई पर केन्द्रित करते हुए नीचे दिये गये व्यायामों को निर्देशानुसार करें :—

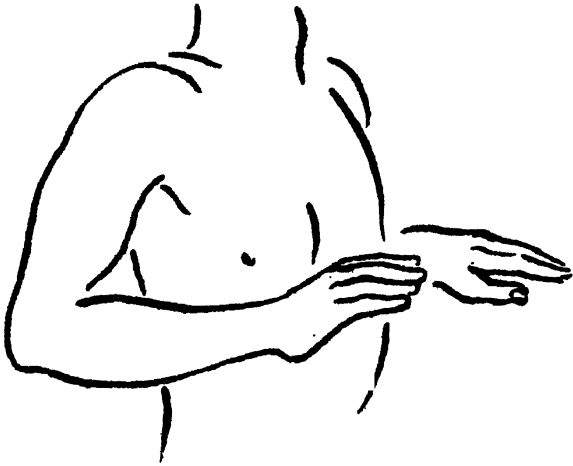
(अ) कोहनियों को मोड़ते हुए शरीर के साथ सटा कर इस प्रकार रखें कि इसके आगे का भाग शरीर के सामने लम्बवत् रहे। हथेलियों को ऊपर रखते हुए कलाई को तीन बार ऊपर नीचे करें।

(ब) इसी स्थिति में हथेलियाँ ऊपर रखते हुए कलाई को फर्श के सामानान्तर दोनों ओर तीन बार घुमायें।

(स) इसके बाद दोनों हथेलियों को आमने—सामने रखते हुए हाथों को ऊपर नीचे तीन बार करें।

(द) हथेलियों को जमीन की तरफ करें और हाथ को दोनों ओर तीन बार घुमायें।

(क) दोनों हथेंलियों को प्रणाम की मुद्रा में लायें। कलाई को गोलाई में तीन बार दायें से बायें घुमायें।

(ख) इसी गति को अब बाये से दायीं ओर करें।

(ग) हाथों को नीचे की ओर ले जाकर पहले की तरह कल पर तीन बार वृत्ताकार गति करें। पहले दायें से वायें।

(घ) इसी गति को अब बायें से दायें तीन बार करें।

(च) हथेलियों को जमीन की ओर रखते हुए दोनों भुजाओं को शरीर के दोनों ओर फैलायें। हाथ को तीन बार नीचे ऊपर करें।

इस प्रकार कलाई पर कुल मिलाकर सत्ताइस बार गति हुई। इन सभी गतियों को तीन के बदले चार बार भी किया जा सकता है।

अँगुलियाँ

(२२) अपने मन को अँगुलियों के मूल (सबसे निचला जोड़) पर एकाग्रित करें। आठ बार अपनी मुठ्ठी खोलें और बन्द करें। अन्त में अपना ध्यान अँगुलियों के सबसे ऊपर वाले जोड़ पर एकाग्रित करें। पुनः आठ बार मुठ्ठी खोलें और बन्द करें। अन्त में अपना ध्यान अँगुलियों के शीर्ष पर केन्द्रित करते हुए आठ बार मुठ्ठी खोलें और बन्द करें।

(२३) अब इस पूरी प्रक्रिया को विपरीत दिशा में दोहरायें। यानि ध्यान को सबसे पहले अँगुलियों के शीर्ष भाग पर एकाग्रित करते हुए आठ बार मुठ्ठी खोलें और बन्द करें। इसी प्रकार अन्तिम जोड़, मध्य जोड़ और अँगुलियों के मूल पर ध्यान केन्द्रित करते हुए प्रत्येक बार मुठ्ठी को आठ–आठ बार खोलें और बन्द करें।

इसके बाद जितने भी व्यायाम बताए गए हैं उन्हें उल्टी दिशा में पुनः दोहरायें। यानि मन को कलाई, कोहनी और कन्धों पर एकाग्रित करते हुए जो–जो अभ्यास इन जोड़ों पर हुए हैं उन्हें पुनः करें।

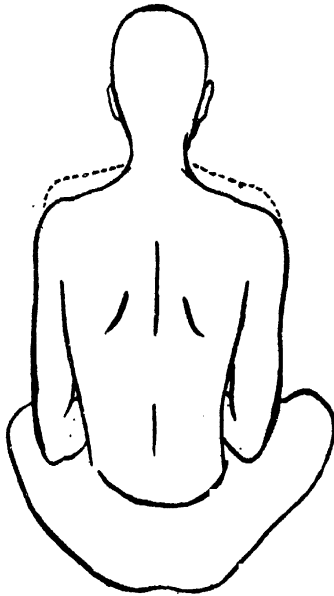
मेरुदण्ड

(२४) उपरोक्त सारे अभ्यास आप बैठे हुए (सुखासन अथवा सामान्य चौकड़ी में) भी कर सकते हैं। इसी स्थिति में बैठे हुए दोनों हाथ को दोनों घुटनों पर रखें। हथेलियां घुटनों का स्पर्श करें। मन को मेरुदण्ड पर एकाग्रित करते हुए निम्नांकित अभ्यास करें:

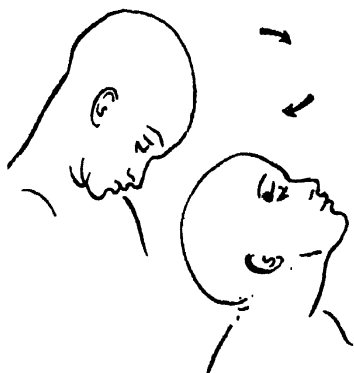
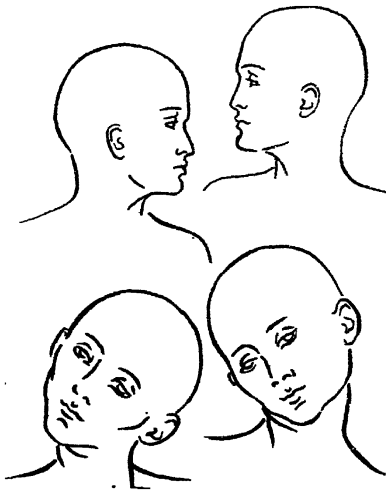
मन को मेरुदण्ड के अन्तिम एक तिहाई हिस्से पर एकाग्रित रखते हुए रीढ़ की हड्डी को ऊपर की ओर यह अनुभव करते हुए खींचे कि रीढ़ की एक हड्डी एक दूसरे से अलग हो रही है।

इसके बाद मेरुदण्ड को ढ़ीला कीजिए। इस प्रकार चार बार रीढ़ की हड्डी को कड़ा और ढ़ीला कीजिए। प्रति बार तीन सेकंड तक मेरुदण्ड को ताने रखिए और इतनी ही अवधि तक इसे ढ़ीला रखिए। यह एक प्रकार से तरंगित गति है। अर्थात जिस प्रकार लहर उठती

और गिरती है वैसे ही मेरुदण्ड में तनाव और ढ़ीलापन की लहर होनी चाहिए।

अब अपना ध्यान मेरुदण्ड के मध्य में एकाग्रित करते हुए इस अंभ्यास को चार बार करें।

(२५) कलाई के व्यायाम करते समय जिस प्रकार हाथों की स्थिति थी वैसीं ही रखें। कमर को स्थिर रखते हुए ऊपर के धड़ को जहाँ तक संभव हो दायीं ओर घुमायें। इसके बाद वायीं और घुमायें। इस अभ्यास के समय अपने मन को मेरुदण्ड पर केन्द्रित रखें। अनुभव करें कि मेरुदण्ड में एक शीतल और विश्रान्ति का प्रवाह चल रहा है। इसे दस बार करें।

(२६) हाथ और शरीर को पहले की ही स्थिति में रखते हए कमर से ऊपर वाले हिस्से को दोनों ओर दोलक की तरह घुमाएं। इसे दस बार करें। इस प्रकार मेरुदण्ड पर कुल मिला कर बत्तीस बार गति हुई।

गरदन

(२७) अः—मन को गरदन के अगले हिस्से पर एकाग्रित करें। हाथों को दोनों घुटनों पर आराम से रखें। गरदन को सीधा तान कर

रखें। अब धीरे—धीरे गरदन आगे झुकाते हुए सिर को छाती के पास लायें जिससे आपकी ठुड्डी छाती के ऊपरी हिस्से का स्पर्श करे। इसके पश्चात् गरदन को धीरे—धीरे पीछे की ओर मोड़ कर ले

जाएं। इस अभ्यास को पाँच बार करें। पुनः मन को गरदन के पिछले हिस्से पर एकाग्रित करते हुए इसी अभ्यास को पुनः पाँच बार करें।

बः—गरदन पर ही अपना ध्यान एकाग्रित रखते हुए अपने चेहरे को पहले दाहिनी ओर फिर बायीं ओर घुमायें। इसे एक आवृत्ति कहते हैं। दस बार ऐसा करें।

सः—पहले की तरह ही ध्यान गरदन पर एकाग्रित रखते हुए घड़ी के दोल्क की तरह दाहिने से बायें दस बार गरदन को दोनों ओर घुमायें।

जबड़े

(२८) मन को जबड़ों पर केन्द्रित रखते हुए—

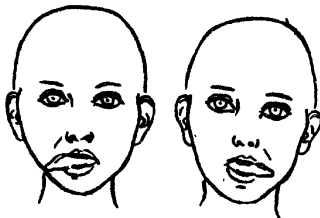
अ—मुँह को छः बार खोलें और बन्द करें।

ब—दांतों को आपस में रगड़े बिना छः बार जोर से दाहिनी ओर के जबड़े को चलायें। (मानों आप दायीं ओर से कोई बहुत कड़ी चीज खा रहे हों)

स—इसके बाद यह अभ्यास छः बार बायीं ओर करें।

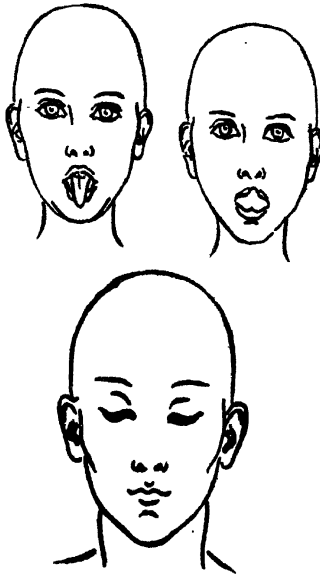
द—होठों को बन्द रखते हुए निचले जबड़ों को छः बार दोनों साइड में घुमायें।

छः बार दायें और बायें दोनों ओर जबड़ों को ऐसे घुमायें जैसे आप कुछ काट रहे हों। ध्यान रहे-इस क्रिया में दाँतों में रगड़ नहीं हो।

जीभ

(२६) अपना ध्यान जीभ पर एकाग्रित करें :—

अ—दस बार जीभ को मुँह के बाहर और अन्दर करें।

ब—जीभ को बाहर निकाल कर दोनों बगल दस बार पेंडुलम (दोलक) की तरह घुमाएं।

स—बाहर निकली हुई जीभ को दस बार ऊपर नीचे घुमाएं।

नेत्र व्यायाम

आँखें

३०. ध्यान लगाकर आराम से सीधे बैठिए। सिर को स्थिर रखें। इन नेत्र व्यायामों के अभ्यास के समय सिर को इधर–उधर नहीं हिलायें। आँखों को जितना अधिक हो सके दायीं ओर ले जायें। फिर इन्हें सामने लायें। ऐसा तीन बार करें।

(ब) इस अभ्यास को पुनः तीन बार करें। परन्तु अबकी बार आँखें बायीं ओर ले जा कर सामने लायें।

(स) अब दाहिने और ऊपर के कोने पर देखें और पुनः आँखों को सामने लायें। इसे तीन बार करें।

(द) इसी प्रकार बायें और ऊपर के कोने की ओर आँखों को तीन बार ले जाएँ और पुनः सामने लायें।

(क) आँखों के गोलक को तीन बार ऊपर–नीचे घुमायें।

(ख) दाये से आरंभ कर ऑखों को तीन बार एक गोल वृत्त में घुमायें।

(ग) इसी गति को तीन बार बायें से आरंभ करते हुए करें।

३१. मन को आखों पर केन्द्रित रखते हुए निम्नांकित अभ्यास करें–

(अ) आँखों को बन्द रखें। अनुभव करें कि दाहिनी आँख से आरंभ होकर मस्तिष्क के अन्दर से होती हुई एक शीतल धारा बायीं आँख में समाप्त हो रही है। इस प्रकार तीन बार अभ्यास करें।

(ब) इसी अभ्यास को तीन बार बायीं आँख से आरंभ कर दायीं आँख तक करें।

(स) तीन बार आँखे खोलें और बन्द करें।

पीठ के बल जमीन पर आँखे बन्द कर के लेट जायें। मन को दोनों भौंहों के मध्य एकाग्रित करते हुए पूर्णतः तनाव रहित करें। अब आती–जाती श्वाँस को देखें। मन की आँखों से अनन्ताकाश का अवलोकन करें या जिस भी विधि से आप तनाव रहित होते हैं उसे करें। इस प्रकार १०–१५ मिनटों तक विश्रान्ति दायक अभ्यास करें। यदि समय हो तो इन शिथिलिकरण क्रियाओं को अधिक समय तक भी किया जा सकता है।

३३. अब तक आपने जितने भी व्यायाम किए हैं (पैर की अँगुलियों से आँखों तक) उनकी दिशा बदल कर अब सभी व्यायाम आँखों से आरंभ कर पैर की अँगुलियों तक करें। परन्तु इस बार प्रत्येक व्यायाम के अभ्यास की संख्या पहले की आधी होगी। मान लें कि किसी ज़ोड अथवा केन्द्र विशेष पर आपने पहले ३० बार अभ्यास किया था अब वहाँ केवल पन्द्रह बार ही करना है। आँख और कलाई

के सभी व्यायाम दो–दो बार करें। दूसरी बात ध्यान देने की यह है कि जो अभ्यास पहले दाहिने से बायीं ओर किए गए थे वे इस बार पहले वायें से आरंभ होने चाहिए। इससे प्राण शक्ति का सन्तुलित वितरण होता है।

३४. यदि इन सारे अभ्यासों को विपरीत दिशा (यानी आँखों से आरंभ कर नीचे पैर के पंजों तक) में करने के लिए समय आप के पास नहीं है तो आप केवल मन को सिर पर एकाग्रित कर धीरे–धीरे इस एकाग्रता को आँखें, गरदन, मेरुदण्ड से होते हुए पैर के पंजों तक नीचे लायें। इस प्रकार आपका विश्रान्तिदायक व्यायाम पूरा हुआ।

लाभ

१. इन व्यायामों के अभ्यास से अनेक लाभ हैं। इन से शरीर के प्रत्येक अंग में प्राणशक्ति का संतुलित प्रवाह प्रांप्त होता है। इससे आपके शरीर को स्वास्थ्य, सुन्दरता और स्फूर्ति मिलती है। मन को शक्ति और आनन्द मिलता है तथा आपके जीवन में सफलता तथा समृद्धि आती है।

२. इन व्यायामों का जो नियमित अभ्यास करता है उसे स्वास्थ्य के गुप्त रहस्य ज्ञात हो जाते हैं। इनके अभ्यास से वह कभी भी अपने शरीर को स्फूर्तिवान बना सकता है।

३. इनके नियमित अभ्यास से शरीर सुडौल और सुगठित हो जाता है।

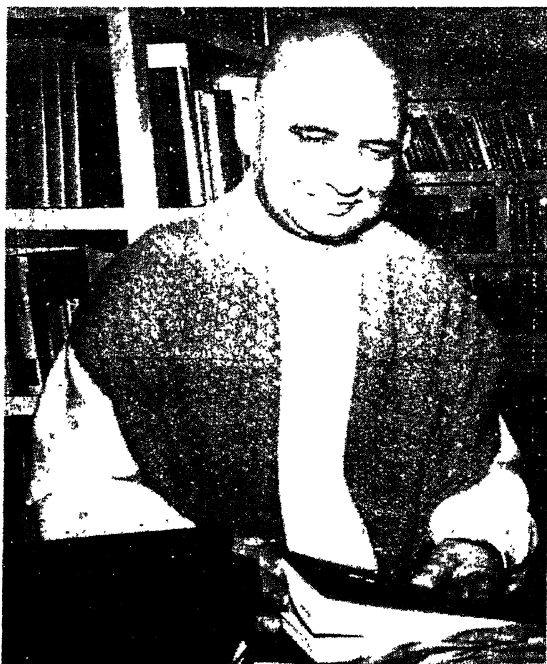
४. आँखें स्वस्थ बनती हैं। चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती। तंत्रिका तंत्र को पोषण प्राप्त होता है।

५. आपके मेरुदण्ड़ में लचीलापन आता है और हाथ–पैरों में तनाव रहित गति होती है। शरीर हल्का और शक्ति से भरपूर बनता है।

६. इसके अभ्यास से कठिन आसनों को करने में सुविधा होती है। इसके साथ ही राजयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग की उन्नत क्रियायें सुगमता से सम्पादित होती हैं।

७. आपकी आयु बढ़ती है। लगातार तनाव में रहने से आपकी प्राण शक्ति का ह्रास होता है और आपके शरीर में विषैले पदार्थ का जमाव होने लगता है। परन्तु जब आप विश्रान्ति के जल में अपने शरीर को स्नान कराने की रहस्यमय कला जान लेते हैं तो वृद्धावस्था में भी आप में स्वास्थ्य, यौवन, स्फूर्ति, सुन्दरता और ताजगी बनी रह सकती है।

८. इन व्यायामों को बाल, वृद्ध, स्त्री, पुरुष यहाँ तक कि जो अत्यन्त दुर्बल और कमजोर हैं वे भी कर सकते हैं।

स्वामी ज्योतिर्मयानन्द आश्रम
एक परिचय

इन्टरनेशनल योग सोसायटी

लाल बाग, लोनी-201 102 गाजियाबाद, (उ० प्र०)
टेली फोन, (0120)4600237
दिल्ली लोकल-91-4600237
e-mail: iys@vsnl.com

शाहादरा   ल्ली से ७कि. मी. तथा ऐतिहासिक लालकिला से लगभग १५ कि. मी. उत्तर–पूर्व, दिल्ली–उ० प्र० सीमा पर ५००० वर्गग़ज में फैला यह आश्रम अत्यन्त शान्त और सुन्दर परिवेश में निर्मित है। इसके चतुर्दिक हरियाली एवं पुष्पों से भरे उपवन हैं, जो प्राचीन ऋषि–महर्षियों के दिव्य आश्रम की याद दिलाते हैं। आश्रम के भव्य–भवन में आधुनिक सुविधाओं से युक्त निवास स्थल के अतिरिक्त विशाल सत्संग भवन, सद्ग्रन्थों से भरा पुस्तकालय, अनुभवी एम. ब्री. बी. एस, एम. डी. डिग्री प्राप्त चिकित्सक युक्त अस्पताल और निजी प्रिंटिंग प्रेस है। यहाँ नियमित सत्संग, स्वाध्याय, साधना और सेवा–कार्य चलते रहते हैं। इन सबों से बढ़कर आश्रम परिसर मानवता के भाग्य को परिवर्तित करने की शक्ति से पूर्ण, पूज्य गुरुदेव योगमार्तण्ड श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी के दिव्य और गत्यात्मक आध्यात्मिक स्पन्दनों से परिव्याप्त है।

आरंभिक आधार–३ फरवरी १६७४ समस्त आध्यात्मिक जगत के लिए एक अत्यन्त शुभ दिन था। पूज्य गुरुदेव श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी के जन्म–दिवस पर आयोजित सत्संग सभा में स्वामीजी के कार्यो को भारत में प्रसारित करने के उद्देश्य से युवक संयोजक शशिभूषण मिश्र ने **''स्वामी ज्योतिर्मयानन्द योग संस्थान''** नामक संस्था की स्थापना की। भारत में इन्टरनेशनल योग सोयासटी का यही आरंभिक आधार बना।

इन्टरनेशनल योग सोसायटी

स्वामी जी ने १६६६ में ही इस सोसायटी की स्थापना

अमेरिका में की थी। परन्तु जब ''स्वामी ज्योतिर्मयानन्द योग संस्थान'' के माध्यम से स्वामीजी की आध्यात्मिक क्रियायें भारत में बढ़ने लगी तो शिष्यों के आग्रह पर मार्च १९७८ में ''इन्टरनेशनल योग सोसायटी'' की स्थापना स्वामीजी ने किया। १९७८ से १९८४ अगस्त तक इसकी समस्त क्रियायें पटना (बिहार) से होती रही। १९८४ में आश्रम के लिए भूमि मिलने पर इसे दिल्ली सीमा पर स्थित लालबाग कॉलनी, गाजियाबाद उ० प्र० में स्थानान्तरित कर दिया गया।

सचालक

आश्रम की समस्त गतिविधियाँ पूज्य गुरुदेव श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी महाराज के निर्देशानुसार उनके अनन्य भक्त एवं समर्पित शिष्य **योगिरत्न डॉ० शशिभूषण मिश्र** एम. बी. बी. एस. डी. अर्थो, एस. आर. एफ. तथा **डॉ० प्रतिभा मिश्र** एम. बी. बी. एस, डी. जी. ओ, एम. डी की देखरेख में चलती हैं।

सोसायटी के मुख्य उद्देश्य

१. जातिलिंग और सम्प्रदाय से ऊपर उठ कर सबों को एक ही दिव्य जीवन की अनुभूति कराते हुए सभी धर्मो के सन्तमहात्मा, अवतार, गुरु तथा आध्यात्मिक उपदेशों में वर्तमान मूलभूत एकता को उदघाटित कर, संसार के समस्त धर्मों में सामञ्ज विकसित करना।

२. आध्यात्मिक जीवन के मूल्यों तथा दर्शन का प्रसार करना।

३. योग–वेदान्त और भारतीय दर्शन की शिक्षा देने के लिए नियमित एवं सुनियोजित कक्षायें चलाना।

४. जीवन के शाश्वत आध्यात्मिक मूल्यों के आधार पर मानवता के सांस्कृतिक उत्थान में योगदान करना।

५. सभी लोगों में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने की प्रेरणाग्नि प्रज्वलित करने के लिए गोष्ठी, परिचर्चा, सभा तथा सत्संग आयोजित करना।

६. आध्यात्मिक साहित्यों का प्रकाशन तथा शैक्षणिक संस्थाओं का निर्माण करना।

७. रोगी तथा पीड़ित मानवता के लिए अस्पताल, लावारिस बच्चों, विधवाओं तथा वृद्धों की देखभाल के लिए विशेष प्रकार के अनाथालयों की व्यवस्था करना। आध्यात्मिक साधको का मार्गदर्शन करना।

गतिविधियाँ

योग-साधना शिविर :–साधकों के लिए योग–साधना शिविर आयोजित किया जाता है। विद्यार्थियों और बच्चों के लिए अलग शिविर लगाये जाते हैं।

पुस्तकों का हिन्दी अनुवाद और प्रकाशन:–पूज्य गुरुदेव की इस समय तीस अंग्रेजी पुस्तकें हिन्दी में अनूदित हो चुकी हैं।

रोगियों की सेवा :–आश्रम के "स्वामी ज्योतिर्मयानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल" में सभी प्रकार के रोगों की चिकित्सा के साथ बच्चों को निःशुल्क रोग प्रतिरोधक टीके लगाने की भी व्यवस्था है।

'योगाञ्जलि' मासिक पत्रिका का प्रकाशन :—'योगाञ्जलि' नामक मासिक पत्रिका का प्रकाशन विगत कई वर्षों से हो रहा है। इसमें योग, वेदान्त–दर्शन, सदाचार तथा जीवन की समस्याओं को गहन अन्तर्दृष्टि तथा दार्शनिक आधार पर सुलझाने के लिये प्रेरक निर्देश प्रकाशित किए जाते हैं।

दिव्य ज्योति पब्लिक स्कूल:—आरंभ से ही बच्चों में आध्यात्मिक संस्कार स्थापित करने के साथ–साथ इस विद्यालय में आसन, प्राणायाम, ध्यान और प्रार्थना सिखाई जाती है।

वृद्धों की सेवा:—आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर, अवकाश प्राप्त अथवा जो वानप्रस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं, उनके रहने और साधनामय जीवन व्यतीत करने की आदर्श सुविधा आश्रम में उपलब्ध है।

साप्ताहिक सत्संग :—प्रत्येक रविवार को १० बजे से १२ बजे दिन तक आश्रम में सत्संग आयोजित होता है।

पत्राचार से योग प्रशिक्षण :—श्री गुरुदेव द्वारा निर्देशित पत्राचार से सम्पूर्ण योग की शिक्षा देने की व्यवस्था की गई है। आरंभिक, माध्यमिक और उन्नत्त पाठ्यक्रम चलाए जाते हैं। प्रत्येक की अवधि ६ महीने की है।

ज्योतिर्मय ग्राम विकास केन्द्र

पूज्य गुरुदेव के जन्मस्थान (डुमरी बुजुर्ग, सारण बिहार) पर स्थित यह केन्द्र स्थानीय जनता की विविध प्रकार से सेवा कर रहा है। यहाँ बालिकाओं के लिए "**स्वामी ललितानन्द गर्ल्स स्कूल**", प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र, चैरिटेबल अस्पताल, महिलाओं

के लिए रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण के अतिरिक्त आध्यात्मिक सत्संग तथा पुस्तकालय का भी संचालन किया जा रहा है।

ललिता ज्योति अनाथालय

सोसायटी द्वारा संचालित हरियाणा के सोनीपत जिला में गन्नौर के पास ३ एकड़ क्षेत्र में निर्मित यह अनाथालय ७० बालिकांओं और ३० निराश्रित महिलाओं के लिए एक आदर्श आश्रय स्थल है। यहाँ इन के जीवनयापन और सुरक्षा के साथ–साथ उच्चस्तरीय शिक्षा और उन्नत्त संस्कार प्रदान कर आत्मनिर्भर बनाने की व्यवस्था है।

अपना सहयोग इस प्रकार दें

१. अपना आर्थिक सहयोग **''इन्टरनेशनल योग सोसायटी''** के नाम चेक या ड्राफ्ट (जो दिल्ली के किसी भी बैंक में देय हो) के द्वारा भेज सकते हैं।

प्रत्येक दान दाता को आश्रम से प्रकाशित मासिक पत्रिका **योगाञ्जलि** अथवा अमेरिका आश्रम से निकलने वाली अंग्रेजी मासिक **International Yoga Guide** एक वर्ष तक निःशुल्क भेजी जाएगी तथा आश्रम से प्रकाशित आध्यात्मिक साहित्य भी समय–समय पर निःशुल्क मिलता रहेगा। सोसायटी को दिया गया दान धारा **80G** के अन्तर्गत आयकर मुक्त है।

२. भोजन और अन्य सामग्री सीधे ललिताज्योति अनाथालय, बड़ी, गनौर, सोनीपत, हरियाणा भेजा जा सकता है। इस विषय में लोनी आश्रम से पूर्व सम्पर्क किया जाना आवश्यक है।

३. आश्रम में शिक्षिका, नर्स अथवा संचालिका के रूप में सहयोग दिया जा सकता है। कार्य–कर्त्ताओं को आकर्षक मानदेय के साथ–साथ निःशुल्क भोजन और आवास की व्यवस्था

की जाएगी

आपके सहयोग का स्वरूप

ज्ञान यज्ञ :—आप आश्रम की पुस्तकों के प्रकाशन में आर्थिक सहयोग देकर ज्ञान–यज्ञ कर सकते हैं।

श्रम एवं समय दान :—दैनिक जीवन का कुछ समय सोसायटी को देकर आप इसके कार्यों के प्रसार में सहयोग कर सकते हैं। जीवन दानी स्त्री–पुरुष आमंत्रित हैं।

नियमित अनुदान :—समर्थ व्यक्ति नियमित अनुदान देकर एक महान योजना को क्रियान्वित करने में सहयोग दे सकते हैं।

सदस्यता

संस्थापक सदस्य.--जिन लोगों ने इस सोसायटी की स्थापना की है, वे इसके संस्थापक सदस्य हैं।

आजीवन सदस्य :—सोसायटी को एक बार ५००० रू० देकर आजीवन सदस्य बना जा सकता है। इन सबों को आश्रम की हिन्दी तथा अँग्रेजी पत्रिका आजीवन निःशुल्क भेजी जाती है तथा आश्रम के समस्त प्रकाशनों पर ३० प्रतिशत की छूट दी जाती है।

वार्षिक सदस्य :—सोसायटी की सदस्यता के लिए १५० रुपये वार्षिक राशि निर्धारित की गई है। ऐसे प्रत्येक सदस्य को एक वर्ष तक 'योगाञ्जलि' पत्रिका निःशुल्क भेजी जाती है तथा अन्य प्रकाशनों पर १० प्रतिशत की छूट दी जाती है।

संरक्षक सदस्य:—प्रतिमाह ५० रूपये या अधिक राशि अनुदान में देने का जो संकल्प करते हैं, उन्हें संरक्षक सदस्य

माना जाता है। ऐसे सदस्यों को आश्रम के साहित्य निःशुल्क भेजे जाते हैं।

उपरोक्त सभी प्रकार के सदस्य पूज्य गुरुदेव से पत्राचार द्वारा सम्पर्क करने और मार्गदर्शन लेने के भी अधिकारी हैं। इन सबों को **योग रिसर्च फाउण्डेशन (अमेरिका)** की सदस्यता स्वतः प्राप्त हो जाती है।

श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्द

जीवन परिचय

ज्योतिर्मयानन्दजी का जन्म ३ फरवरी १६३१ को बिहार के सारण जिलान्तर्गत 'डुमरी–बुजुर्ग' नामक गाँव में हुआ था। २२ वर्ष की अवस्था में ही आप ऋषिकेश के महान सन्त **श्री स्वामी शिवानन्द जी** से सन्यास लेकर सुरेन्द्र से स्वामी ज्योतिर्मयानन्द बन गए। नौ वर्षों तक योग–वेदान्त आरण्य अकादमी ऋषिकेश में आध्यात्मिक व्याख्याता का कार्य करते हुए 'योग–वेदान्त' पत्रिका का सफल सम्पादन किया।

बहुत आग्रह के बाद आपने १६६२ में अमेरिका जाना स्वीकार किया। वहाँ इन्टरनेशनल योग सोसायटी की स्थापना करके मियामी में इसका मुख्य केन्द्र स्थापित किया।

अपने मुख्य आश्रम से स्वामीजी भारत की ज्ञान–ज्योति का प्रसार कर रहे हैं। भारतीय दर्शन पर अब तक आपकी ७५ पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, जिनका अनुवाद विश्व की अनेक भाषाओं में हो चुका है।

इन्टरनेशनल योग गाइड अँग्रेजी तथा **योगांजलि** हिन्दी

इन दो मासिक पत्रिकाओं के माध्यम से स्वामीजी की ज्ञान–गंगा में विश्व के लाखों साधक गोते लगाकर पावन बन रहे हैं।

आज अन्तराष्ट्रीय ज्ञान–गगन में स्वामीजी का स्थान सर्वोच्च है। प्रभात के प्रखर सूर्य सा प्रदीप्त स्वामीजी का प्रेरक साहित्य अज्ञानान्धकार में सुप्त असंख्य हृदयों को परमानन्द तथा परम–ज्ञान की ज्योति प्रदान कर रहा है। समस्त विश्व श्रीस्वामीजी को **योगमार्तण्ड** के रूप में अभिनन्दित करता है।

आश्रम के हिन्दी प्रकाशन

		P.B	H.B
१	योगाञ्जलि(मासिक-पत्रिका, वार्षिक)	१५०.००	
२	व्यावहारिकयोग		२००.००
३	धारणा और ध्यान	५०.००	६०.००
४	मृत्यु और पुनर्जन्म	५०.००	
५	सत्य अहिंसा ब्रह्मचर्य	५०.००	६०.००
६	देवीपूजा का रहस्य	५०.००	६०.००
७.	विद्यार्थियों को योग संदेश	५०. ००	६०. ००
८	सुख स्वास्थ्य के लिये योगासन	४०.००	८०.००
९	सकरात्मक सोच की कला		५०.००
१०	गृहस्थ जीवन निर्देशिका	३०.००	५०.००
११	आत्मोन्नति के लिए योग निबन्ध	३०.००	५०.००
१२	जीवन में योग	३०.००	५०.००
१३	योगसंदर्शिका	३०.००	५०.००
१४	सम्पूर्ण योग एक परिचय		५०.००

१५	अपनी-बात भाग-१	३०.००	५०.००
१६	योग से जीवन परिवर्तन	२५.००	५०.००
१७	मंत्र, कीर्तन तंत्र और कीर्तन	२५.००	५०. ००
१८	आज के सन्दर्भ में समन्वितयोग	२०.००	
१९	व्यावहारिक साधना		३०. ००
२०	योगविश्राम से स्वास्थ्य और सौंदर्य		३०.००
२१	ज्ञान योग	१५.००	२५.००
२२	सम्पूर्णयोग सार	१०.००	
२३.	वन्दन	५. ००	

ENGLISH BOOKS

1. International Yoga Guide(Yrly)	250.00
2. Applied Yoga 9" x 12" H.B	200.00
3 Death and Reincarnation "	200.00
4 Concentration and Meditation"	200.00
5 Mysteries of the Mind	200.00
6 Mysteries of the Bhagawat Puran	120.00
7 The Art of Positive Feelings	100.00
8 Yoga vasistha Vol I,II,III,IV,V (Each)	80.00
9 Mysticism of the Ramayana	80.00
10 Mysticism of the Mahabharata	80.00
11 Mysticism of the Devi Mahatmya	80.00
12 YogaExercises for Health andHappiness	80.00
13 The Way to Liberation Vol I & II (Each)	80.00
14 Yoga for Sex Sublimation........	80.00
15 Advice to Students	60.00
16 Advice to house holders	60.00
17 Yoga can change your life	60.00

18 Yoga wisdom of Upanishad	60.00
19 Yoga secrets of Psychic powers	60.00
20 Yoga of Divine Love	60.00
21 Yoga Essays for Self-Improvement	60.00
22 Yoga of Perfection (Bhagwat Gita)	60.00
23 Yoga of Enlightenment (18th Chapter)	60.00
24.The Art of Positive Thinking	60.00
25 Yoga Quotations	50.00
26 Vedanta in Brief	50.00
27 Raja Yoga Sutras	50.00
28 Yoga guide	50.00
29 Yoga in Life	50.00
30 Yoga Mystic Poems	50.00
31 Yoga Stories and Parables	50.00
32 Integral Yoga-A Primer Course	50.00
33 Bhagwat Gita (pocket size)	40.00
34 The Mystery of the Soul	40.00
35 Waking Dream and Deep Sleep	30.00
36. Mantra, Kirtana, Yantra and Tantra	30.00
37.Beauty and Health through Yoga Relaxation	30.00
38.Integral Yoga Today	30.00
30.Hindu Gods and Goddesses	30.00
40. Jnana Yoga	30.00

स्वामीजी के प्रमुख हिन्दी कैसेट

१. सच्चा साधक कैसे बनें, चिन्ता से मुक्ति कैसे
२. मिथ्याभिमान को कैसे दूर करें, सामाजिक संदर्भ में योग साधना
३. देवी पूजा संदेश
४. लोनी आश्रम उद्घाटन
५. अपनी प्रतिभा का विकास कैसे करें, समय का उपयोग कैसे
६. मन का नियंत्रण कैसे, योग क्या है?
७. ध्यान का अभ्यास कैसे करें
८. ईश्वर समर्पण कैसे विकसित करें, चिन्ता कैसे दूर करें

९. विजयदशमी संदेश, देवी सम्पत्ति एक परिचय
१०. सहनशीलता कैसे विकसित करें
११. द्वेष को कैसे दूर करें, अपने जीवन को कैसे समृद्ध बनायें
१२. आपका वास्तविक स्वरूप क्या है, तनाव से मुक्ति कैसे
और अन्य कैसेट। प्रति कैसेट मूल्य ४०/- रुपये मात्र

LIST OF INSPIRING AUDIO CASSETTES

BY SRI SWAMI JYOTIRMAYANANDA

1. A 1	How to Remove Anxiety
	Overcome Arrogance
2. A 2	Advice to Youth
3. A 3	You Are The Architect of Your Destiny
4.A 4	Insight into Austerity I/ Insight into Austerity II
5. A 5	How to Face Adversity
6. B 1	How To Be Free of Bondage
7. B 2	Bhavana I-IV
8. B 3	Bhavana V-VIII
9. B 4	Bhagavata Purana
10. C 1	Compassion / Charity
	How to be Cheerful
11. C 2	How to Develop Contentment
12. D 1	Dispassion / Discrimination
	What is Dharma

13. D 2	Overcome Destiny/ Overcome Desires
14. E 1	What is Your Essential Nature
	How to Enrich Your Life
15. E 2	How to Practice Endurance
16. F 1	Fickleness of Mind, Forbearance
	How to Overcome Fault Finding Nature
17. F 2	How to Overcome Fear/
	Insight into Faith
18. G 1	Absence of Greed
	Presence of God
19. G 2	Message of the Gita
20. G 3	Bhagavad Gita [8 Volumes]
21. H 1	Humility / Hypocrisy
	How to Overcome Hatred
22. H 2	How to Serve Humanity/
23. H 3	How to enhance heath & Vitalty
	How to develop mental heath 192
24. 11	Insight into Divine Incarnations
	how to Control Imaginations
25. 12	Overcoming Intolerance
26. J 1	How to Remove Jealousy
27. K 1	Kundalini Yoga
28. L 1	What is Love?
29. M 1	Meditation (Guided)
30. M 2	How to Practice Mantra Japa
	How to Be Magnanimous
31. M 3	Mysticism of Lord Ganesha
	Mysticism of Lord Krishna's Birth
32. M 4	Control of Mind
33. M 5	States of Mind / Mental Serenity

34. M 6	Mahabharata 11.2.86 (A)
35. M 6	Mahabharata IV 22-12-1-75 (B)
36. M 7	Mantra, Kirtan & Ashram Bhajan
37. M 8	How to Practice Meditation
38. M 9	Meditation Classes
39. M 10	Meditation 4.8.79
40. M 11	Meditation 2.21.81
41. M 12	Guided Meditation on Dahara Upasana [8 volumes]
42. M 13	Guided Meditation /Madhuvidya Upasana [8 volumes]
43. M 14	Mantra Initiation by Swamiji
44. M 15	Morning Puja
45. M 16	Meaning of Mother Worship/ How to Elevate Your Mind
46. M 17	Five states of Mind I & II 817
47. M 18	Five states of Mind III & IV 818
48. M 19	Five states of Mind V
49. N 1	Narada Bhakti Sutras [3 volumes]
50. N 2	Nonstealing/ Noncovetousness/ Nonviolence
51. P 1	How to Unfold Your hidden Potentialities / How to Overcome False Pride
52. P 2	Insight into Virtue of Patience/ Strive for perfection
52. P 3	Progress and How to Promote it
53. P 4	Panchdasi [8 volumes]
54. P 5	How to Acquire Peace of Mind
55. P 6	How to Live in Presence How to see Positive in Others
56. P 7	How to solve Problems

57. P 8	Overcome Procrastination
	Be Practical
58. P 9	How to Pray / Psychicpower
59. P 10	Purpose of Life
60. P 11	How to be free from Past
	How to overcome Pessimism
61. R 1	Art of Relaxation / Recreation
62. R 2	Relaxation Exercises
63. R 3	Renunciation / How to be ratioal
64. R 4	Ramayana
65. R 5	Raja Yoga [27 volumes]
66. R 6	Reflection on Brahman I & II 805
67. S 1	How to educate subconscious
	How to Withdraw Senses
68. S 2	How to be aTrue Sadhak
	How to Develop Surrender to God
69. S 3	How to Succeed in Life
	How to Reduce Stress in Daily Life
70. S 4	Art of Divine surrender
	Glory of Satsanga
71. S 5	Study of Scriptures
72. S 6	Spiritualism vs Spirituality
	Spiritual Path
73. S 7	Insight into Inner Self
	Value of self Discipline
74. S 8	Simplify Yourself / Managing
	Stress Through Surrender to God
75. S 9	Sandilya Bhakti Sutras
76. S 10	Spiritual Talk 705 - 708
77. S 11	Secret of Self restraint/
	Secret of Sex Restraint
78. T 1	Hindu Ethics for Teen

100. Y 6 Integral Yoga
101. Y 7 Insight into Yoga Ethics
Who am I ?
102. Y 8 Bhakti Yoga (recorded at Florida International University)

OTHERCASSETTES
(Each cassettes Rs. 40/=)

OTHER IMPORTANT CASSETTES (Home Course)

"Hatha Yoga Exercises"
"What is Yoga"
"You are the Architect of Your Destiny"
Mantra Kirtana
How to Acquire Peace of Mind
How to Live in the Present and How to Develop Endurance.
Relaxation Exercises.
How to Utilize Your Time. How to Develop Your Talents.
How to Practise Meditation. and
Spirituality Vs. Spiritualism.
"The Message of the Gita."
"How to Elevate Your Mind."
"What is Love?".
"What is Dharma." How to Face Adversity."

"How to Pray," and "How to Serve Humanity."
'Kundalini Yoga - Psychic powers,
'How to Solve problems-Develop Good will,'
Overcone 'Destiny -How to Overcome Desires,'
'Overcome Procrastination, How to be Practical.'
Bhakti Yoga,
Jnana Yoga, Karma Yoga,
Raja Yoga,
Integral Yoga,
What is the purpose of Life?,
Meditation class,
Bhagavata Purana Lecture.
Raja Yoga.
Raja Yoga I-22, I-23, II-I II-3, II-5, II-6.
Raja Yoga II-7, II-8, II-9, II-13
Concentration and Meditation II-15, II-17, II-18, II-19, II-20
Raja Yoga-II-23, II-24, II-25, III-2
Jabal Darshanopnishad III-10
Jabal Barshanopanishad III-6, III-7, III-8
Meditation (August 4, 1979)
Yoga Vasistha X5
Enquity of "Who Am I" / Insight into Yoga Ethics
Bhagavad Gita II-22
Raja Yoga I-8
Yoga Vasistha I-10, I-16, XI-22
How to Practice Vairagya / How to Overcome Vanity
How to Practice Endurance / How to See the Positve in Others.
Narada Bhakti Sutras I-7, I-2, II-12
Ramayana IV-11
Bhagavad Gita III-7, III-16, III-18, III-21
Bhakti Yoga (Recorded at Florida International University class)

Morning Puja / Meaning of Mother Worship
Yoga Vasistha XIV-11, XII-5. XII-7. XIII-11. VIII-21. XV-12. XV-13, XV-14.
Bhagavad Gita II-25
How to Develop Mental Serenity / How to Develop Contentment.
Panchadashi-I-24, II-14, II-16, II-17, II-21, V-8.
Yoga Vasistha V-6, XVII-19:
Meditation (2-21-81
Upanishad II-22;
Panchadashi V-9;
Yoga Vasistha XVIII-17, XIX-19, XIX-20, XIX-21, XX-10;
Brihadaranyaka Upanishad II-5 and II-11.
Spiritual Talks 750-708, 713-716; Guided Meditation on Dahara Upasana and Madhu Vidya Upasana.

(Each cassettes Rs. 40/=)
Complete Set of Ramcharit manas
(180 Cassettes) Rs. 6500/=